

Rekreasyonel Egzersize GÜdülenmenin Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü: Yükseköğretim Öğrencileri Örneği

The Role of Motivation for Recreational Exercise on Life Satisfaction: Higher Education Students Sample

Üstün TÜRKER¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi, aralarındaki ilişkinin ortaya konulması ve üniversite öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama tekniği kullanıldı. Çalışmaya lisans düzeyinde öğrenimlerine devam eden toplam 1408 gönüllü öğrenci dahil edildi. Araştırmada Rogers (2000) tarafından geliştirilen Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Ölçeği ile Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanıldı. Verilerin analizinde SPSS (26.0) paket programı kullanılmış olup, analizlerde Basit Regresyon, Korelasyon, Bağımsız Örneklem T-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleri uygulandı. Rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumunun %34,1 oranında yordayıcısı olduğu ve motivasyonel faktörler içerisinde en etkileyici güdülenme faktörünün sağlıklı yaşam (%47,4) düşüncesi olduğu sonucuna ulaşıldı ($p<.000$). Araştırmanın amaçlarına yönelik belirlenen cinsiyet, yaş, öğrenimin sürdürüldüğü alan ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından genel bir betimleme yapıldığında ise; erkek bireylerin rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumuna toplam puanlarında, bununla birlikte sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi faktörlerinde kadınlara kıyasla daha yüksek sonuçlara ulaştığı ve cinsiyetin rekreasyonel egzersize güdülenmede ve yaşam doyumunda belirleyici bir faktör olduğu tespit edildi ($p<.05$). Yaş ve sınıf düzeylerinin rekreasyonel egzersize güdülenme yaşam doyumunda belirleyici bir faktör olmadığı ($p>.05$) ancak ileri yaş ve sınıf düzeyinde olanların daha yüksek değerlere ulaştığı görüldü. Öğrencilerin eğitim yaşantılarını sürdürdükleri akademik birim değişkenine göre spor bilimleri öğrencilerinin hem rekreasyonel egzersize güdülenmede ve buna bağlı faktörlerin büyük çoğunluğunda hem de yaşam doyumunda diğer alanlardaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşıldı.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Motivasyon, Rekreasyonel Egzersiz, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effect of recreational exercise motivation on life satisfaction, to reveal the relationship between them and to compare university students according to some demographic characteristics. In this study, scanning technique, one of the quantitative research methods, was used and 1408 university students continuing their undergraduate education were included in the study. The Recreational Exercise Motivation Measure developed by Rogers (2000) and the Satisfaction with Life Satisfaction Scale developed by Diener et al. (1985) were used as data collection tools. SPSS (26.0) package program was used in data analysis, and Simple Regression, Correlation, Independent Sample T-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) methods were applied in the analysis. It was concluded that motivation for recreational exercise was a 34.1% predictor of life satisfaction and the most effective motivation factor among motivational factors was the thought of a healthy life (47.4%) ($p<.000$). When a general description was made in terms of gender, age, field of study and grade level variables determined for the sub-objectives of the study; it was determined that male individuals had higher results in recreational exercise motivation and life satisfaction total scores, as well as health, competition, body and appearance, social and entertainment, and skill development factors compared to women and gender were found to be a determining factor in motivation to recreational exercise and life satisfaction ($p<.05$). It was observed that age and class variables were not a determining factor in life satisfaction according to recreational exercise motivation, however those with higher age and class level reached higher values. According to the academic unit variable in which the students continue their education life, it was concluded that sports science students made a statistically significant difference compared to students in other fields both in motivation for recreational exercise and in the majority of factors related to it, and in life satisfaction.

Keywords: Exercise, Motivation, Life Satisfaction, Recreational Exercise

Çalışma, Bayburt Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan alınan onay ile Helsinki Bildirgesine uygun olarak yürütüldü (15.01.2021 tarih ve 2021/18 sayılı karar, E-15604681-050.99-741).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Üstün TÜRKER, Beden Eğitimi ve Spor Pedagojisi, Fiziksel Aktivite, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ustunturker@gumushane.edu.tr, ORCID: 0000-0003-0604-8577

İletişim / Corresponding Author:
e-posta/e-mail:

Üstün TÜRKER
ustunturker@gumushane.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 30.12.2022
Kabul Tarihi / Accepted: 18.03.2023

GİRİŞ

Fiziksel aktiviteler, bireylerin meslek yaşantılarında, rutin işlerinde, sosyal ve kültürel boyutta ve hayatın birçok alanında günlük yaşantımızın odağında yer almaktadır.¹ Diğer bir ifadeyle önceleri fiziksel aktiviteler serbest zamanda dinlenme faaliyetleri olarak kategorize edilmişti ancak, spor, egzersiz ve eğlence etkinlikleri olarak daha fazla çeşitle kategorize edilebilir.^{2,3,4} Bu yönüyle fiziksel aktiviteler veya spor, bireyin sadece fiziksel ve psiko-motor gelişim alanını desteklemekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda gelişimin bütünlük ilkesine bağlı kalarak bireyin bilişsel ve psiko-sosyal gelişim boyutlarını da olumlu yönde etkileyebilmektedir.⁵

Egzersiz ise fiziksel aktivitenin bir alt kümesi olarak bir beceriyi geliştirmek, insan gelişimine katkı sağlamak, fiziksel durumunu koruyabilmek maksadıyla plânlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlanan unsurlar olarak tanımlanmaktadır.¹ Serbest zaman diliminde eğlence amacı güdülen yapılan, memnuniyet duygusu ve keyif hazzı yüksek düzeyde nispeten plânlanmamış fiziksel aktiviteler ise rekreasyonel egzersiz olarak tanımlanmaktadır.^{6,7,8} Bir diğer tanımda Rogers (2000) rekreasyonel egzersizi; bireylerin serbest zamanlarında herhangi bir fiziksel aktiviteye rekabet veya bir ödül amacıyla motive olmadan katılım sağlaması olarak tanımlamıştır.⁹ Rekreasyonel egzersizler, nispeten plânsız gerçekleştirilen yüzme, koşu, yürüyüş veya bisiklet gibi çeşitli fiziksel aktiviteleri kapsayabilmektedir. İçerisinde çeşitli spor branşlarının özelliklerini ve fiziksel aktiviteleri barındırıyor sebebiyle çoğu insan eğlence maksadıyla katılım sağlama eğilimindedir. Araştırmacılar bu tür faaliyetlere katılım sağlamanın ruh sağlığını yüksek seviyede iyileştirdiğini, kalp sağlığı ve diyabet gibi kronik hastalık risklerini azalttığını bilimsel çalışmalarla raporladığından rekreasyonel egzersizler birçok insanın ilgi odağı durumundadır.^{8,10,11} Diğer bir ifadeyle düzenli olarak belirli periyotlarda fiziksel aktivitelere katılım sağlamanın, hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığı pozitif

yönde etkilediği ve iyileştirdiği ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı tarafından raporlanmıştır.¹²

Motivasyon kavramı, belirli bir davranışta bulunma yönünü ve niyetini içerir. Diğer bir ifadeyle bireyi belirlediği bir amaca doğru yönlendiren psikolojik bir unsurdur ve eylemin gerçekleştirilmesinde oldukça önemli bir güç olarak kabul edilmektedir.¹³ Güdülenme yani motivasyon fiziksel aktivitelere katılım sağlamada önemli bir rol oynamaktadır.⁸

Yaşam doyumu kavramı ise, genel manada bireyin belirlediği kendi kriterlerine uygun bir şekilde yaşantısını pozitif yönde değerlendirmesi şeklinde ifade edilmektedir.¹⁴ Bireyin kendi yaşantısından veya aile, arkadaş, sosyal çevre gibi belirli yaşam alanları yönünden memnuniyetinin olup olmadığına yönelik oluşturduğu genel zihinsel değerlendirmeler şeklinde açıklanan yaşam doyumu, genel manada bireyin, meslek hayatı, serbest zaman ve çalışma dışı zaman olarak belirtilen yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak ifade edilmektedir.^{15,16,17}

Fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşam, motivasyon ve yaşam doyumu birlikte düşünüldüğünde; günümüzde sağlık beslenme ve düzenli fiziksel egzersiz bilincinin toplum içerisinde gelişim göstermesiyle birlikte bu kavramlar sosyal ve günlük hayatımızda ilgi odağı haline dönüşmüş ve adından sıkça söz ettirmektedir. Çünkü bireyin günlük hayatı ve meslek yaşantısının yoruculuğu, stresi, ekonomik kaygılar, geleceğe yönelik plânlamalar ile endişeler ve sanayinin de gelişim göstermesine paralel olarak artan serbest zaman süreleri bireylerde ve toplumun birçok kesiminde yaşam kalitelerini yükseltebilme fikri spor bilincini oluşturmaya ve yaygınlaştırmaya başlamıştır. Bu bağlamda sağlıklı ve zinde bir yaşam felsefesi ile çağın insanı etkilediği olumsuz yönleri yani durağan veya hareketsiz yaşam, sağlıksız beslenme ile zararlı madde tüketimi gibi unsurların insan sağlığını etkilediği olumsuz yönlerin farkına varılarak fiziksel, bilişsel ve psikolojik alanların pozitif yönde gelişim gösterebilmesi

için fiziksel aktiviteler toplum içerisinde çok daha önemli bir konu haline dönüşmüştür. Özetle birey, daha sağlıklı yaşam şartlarına ulaşmak, toplum içerisinde saygınlık kazanma, beğenilme, öz güven, mücadele, görev bilinci, öz saygı, paylaşma ve yardım, hedef yönelimi, yaşam doyumunu gibi fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal unsurların gelişiminde sürdürülebilirliği sağlamak adına rekreasyonel aktiviteye güdülenmekte ve düzenli olarak egzersiz yapma düşüncesine eğilim göstermektedir.¹⁸

Literatürde sadece rekreasyonel egzersize motivasyonu farklı araştırma gruplarıyla inceleyen çalışmalara rastlanmış olmakla birlikte,^{4, 19, 20, 21, 22, 23} ayrıca yaşam doyumunu,

rekreasyonel egzersiz motivasyonu, rekreasyonel tatmin ile yaşam doyumunu birlikte inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya da rastlanmıştır.^{17, 24, 25, 26} Bu noktadan hareketle bu araştırmanın amacı; rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumuna etkisini belirlemek ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması temelinde desenlenmiş, ayrıca öğrenimlerine yükseköğretimde ve 8 farklı akademik birimde (*Eğitim, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, İnsan ve Toplum, Mühendislik, Sağlık Bilimleri, Spor Bilimleri*) devam eden lisans düzeyindeki öğrencilerin farklı demografik özelliklerine göre rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Deseni

Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Koordinatörlüğü tarafından 15.01.2021 tarih ve 2021/18 sayılı kararla verilen izin doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumuna etkisinin belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasının amaçlandığı bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden anlık ve ilişkisel tarama modeliyle desenlendi ve betimsel bir çalışma olarak plânlandı. Tarama modeliyle yürütülen çalışmalar, geçmişte veya günümüzde halen var olan bir durumu mevcut olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.²⁷

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini ülkemizdeki 9 farklı devlet üniversitesinde (*Afyon Kocatepe, Akdeniz, Atatürk, Bayburt, Erciyes, Fırat, Hitit, Ondokuz Mayıs, Trabzon*) eğitim, güzel sanatlar, iktisadi ve idari bilimler, ilahiyat, insan ve toplum bilimleri, mühendislik, sağlık ve spor bilimleri alanlarında öğrenimlerine devam eden lisans öğrencileri, örneklem grubunu ise 2022 – 2023 akademik yılı güz döneminde araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan ve araştırmaya rastgele yöntemle dahil edilen

835'i kadın (%59,3) ve 573'ü erkek (%40,7) olmak üzere toplam 1408 öğrenci oluşturdu.

Araştırma Hipotezleri

“Rekreasyonel egzersize güdülenmek yaşam doyumunun yordayıcısı mıdır?” sorusu bağlamında araştırmanın temel amacı rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumuna etkisini belirlemek ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması olup, ayrıca aşağıdaki alt problemlere de araştırmada cevap aranmıştır.

1. Rekreasyonel egzersize güdülenme ile yaşam doyumunu arasında ilişki var mıdır?
2. Rekreasyonel egzersize güdülenme yaşam doyumunun yordayıcısı mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumunu ne düzeydedir?
4. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumunu cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumunu yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumunu

öğrenim görülen akademik birim/fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumu öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumu rekreasyonel egzersiz/aktivitelere katılım durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Üniversite öğrencilerinde rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumu rekreasyonel egzersiz/aktivitelere katılım düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak çalışmanın amaçlarına yönelik araştırmacı tarafından soruları belirlenen kişisel bilgi formu, rekreasyonel egzersize güdülenme ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanıldı.

Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyet, yaş, üniversite, fakülte, sınıf, program, rekreasyonel egzersize/aktiviteye katılma durumu ve düzeyini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Ölçeği (REGÖ)

Rogers (2000) tarafından 90 madde ve 8 faktörlü olarak geliştirilen ve literatürdeki orijinal adı REMM (*Recreational Exercise Motivation Questionnaire/Rekreasyonel Egzersize Motivasyon Ölçeği*) olarak bilinen bu ölçek, 2003 yılında Rogers ve Morris tarafından tekrar revize edilerek uygulama kolaylığı açısından ölçekteki madde sayısı azaltılmış, toplam 73 madde ve ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüm, diğerlerinin beklentileri, zevk, ve rekabet/ego olmak üzere 8 alt boyuttan oluşturulmuştur.^{9, 28} Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon çalışması Gürbüz ve arkadaşları (2006) tarafından Türk kültürüne ve diline uygun hale dönüştürülerek literatüre

“Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Ölçeği” olarak kazandırılmıştır. Ölçekte bulunan 7 maddenin çıkarılmasıyla birlikte 5 alt faktörden oluşan (*sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimi*) toplamda 66 maddelik son halini almıştır. Bireyleri rekreatif faaliyetlere yönlendiren motiveleri belirlemeye yönelik geliştiren ölçeğin 5 alt boyutundaki soru dağılımları sağlık için 1-22, rekabet için 23-36, vücut ve dış görünüm için 37-47, sosyal ve eğlence boyutu için 48-58 ve beceri gelişimi için 59-66 şeklindedir.²⁸

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye adaptasyon çalışması yapılan Yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu ve toplamda 5 maddeden oluşturulan bir ölçme aracıdır. 7'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeği niteliğindeki Yaşam Doyumu Ölçeği, "(1) Hiç Katılmıyorum" seçeneğinden "(7) Tamamen Katılıyorum" seçeneğine kadar dilimlenen metrik bir ölçümü içerir.^{14, 29} Diener ve arkadaşları (1985) ölçeğin test-tekrar test katsayısının 0,87 ve iç tutarlılık katsayısının 0,82 seviyesinde olduğunu bildirmiş ve ölçeğin tek faktörden meydana geldiğini, bu faktörün varyansın % 66'sını belirttiğini raporlamıştır.¹⁴

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler dijital bir platformun formlar yöntemi kullanılarak uzaktan bağlantı yöntemiyle toplanmış olup, analizlerde SPSS (26.0) istatistiksel paket programı kullanıldı. Öncelikle yüzdelik dağılımlar, minimum, maksimum ve ortalama puanlara bakıldı. Verilerin normallik dağılımı ve istatistiksel değerler (Çarpıklık-Basıklık) test edilerek belirlenmiş olup, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında olması kriteri göz önünde bulunduruldu.³⁰ Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Ölçeği'nin ölçümlerine göre çarpıklık ve basıklık değerleri sağlık boyutunda -,845 ile 1,263 aralığında, rekabet boyutunda -,448 ile ,977 aralığında, vücut ve dış görünüm boyutunda ,065 ile ,130 aralığında, sosyal ve eğlence boyutunda -,513 ile 1,029 aralığında, beceri gelişiminde 0,65 ile ,129 aralığında

olması REGÖ toplamında ,067 ile ,134 aralığında olması ve yaşam boyutunda ise ,062 ile ,127 aralığında olduğu görüldü. Her iki ölçeğe yönelik yapılan analizlerden elde edilen değerlerin normal bir dağılım gösterdiği anlaşıldığından demografik özelliklere göre yapılan karşılaştırma analizlerinde Bağımsız Örneklem T-testi ve

Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanıldı. Analizlerin yorumlanmasında anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak kabul edildi. Ayrıca rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumunu ile arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon, ve yordayıcı düzeyini belirlemek için de basit regresyon testleri uygulandı.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmanın örneklem grubundaki öğrencilerin %18'i eğitim, %11,6'sı güzel sanatlar, %8,7'si iktisadi ve idari bilimler, %13,6'sı ilahiyat, %12,8'i insan ve toplum bilimleri, %7,9'u mühendislik, %12,9'u sağlık ve %14,6'sı spor bilimleri alanlarında öğrenimlerini sürdürmektedir. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan öğrencilerin %42,7'si (N=601) 18-20 yaş grubunda ve %57,3'ü 21 yaş ve üzeri (N=807) düzeyindedir. Öğrencilerin 206'sı 1. sınıf (%14,6), 267'si 2. sınıf (%19,0), 284'ü 3. sınıf (%20,2) ve 651'i 4. sınıf (%46,2) düzeyinde olup, araştırmaya katılan gündüz programlarındaki (I. Öğretim) öğrenci sayısı 1084 (%77,0) ve gece öğretiminde ise 324 (%23,0) öğrenci bulunmaktadır. Rekreatif olarak spor yapıyorum yanıtını veren öğrenciler %40,4 (N=569) ve yapmıyorum diyenler ise %59,6 (N=839) oranındadır. Düzenli olarak rekreatif aktivitelere katılıyorum yanıtını veren öğrencilerin

%16,8'i haftada 1-2 gün, %15,1'i haftada 3-4 gün ve %8,5'i ise haftanın neredeyse her günü bu etkinliklere katıldığını belirtmiştir.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda rekreasyonel egzersize motivasyonun yaşam doyumunu ile ilişkisi, yordayıcılığı ile demografik değişkenler üzerinde uygulanan analizlerden elde edilen araştırma bulgularına, literatürdeki benzer ve ilişkili araştırmalarla mukayese edilmesi ve yorumlanmasına araştırmanın bu bölümünde yer verilmiştir. Bu araştırmanın literatürdeki özgünlüğü; alan yazında farklı örneklem grupları ve demografik özellikler üzerinde rekreasyonel egzersize motivasyon ve yaşam doyumunun bir arada ve ayrı ayrı çalışıldığı araştırmalar olsa da, farklı akademik birimlerden öğrencilerin aynı çalışmada incelendiği ve birbirleriyle karşılaştırıldığı bu örneklem büyüklüğündeki bir çalışmaya rastlanılmamış olmasıdır.

Tablo 1. Rekreasyonel Egzersize Güdülenme ve Yaşam Doyumuna Yönelik Puanlamalar (N=1408)

	Minimum	Maksimum	$\bar{X} \pm Ss$	Çarpıklık	Başıklık
Sağlık	1	5	3,56±,66	-,845	1,263
Rekabet	1	5	3,44±,71	-,448	,977
Vücut ve Dış görünüm	1	5	3,35±,71	,065	,130
Sosyal ve Eğlence	1	5	3,45±,70	-,513	1,029
Beceri Gelişimi	1	5	3,27±,82	,065	,129
REGÖ	1	5	3,45±,64	,067	,134
Yaşam Doyumu	1	5	2,98±,85	,062	,127

Araştırmaya katılan 1408 öğrencinin rekreasyonel egzersize motivasyon düzeylerinin ortalama 3,45±,64 puan olduğu, alt boyutlarda 3,56±,66 ortalama puanla rekreasyonel egzersize en fazla sağlıklı yaşam düşüncesiyle güdülenme yaşadıkları ve 3,27±,82 ortalama puanla rekreatif

aktivitelere beceri gelişimi yönünden motivasyon sağladıkları görüldü. Bununla birlikte toplamda 1408 öğrencinin katılım sağladığı çalışmada tüm akademik birimlerdeki öğrencilerin yaşam doyum düzeyinin ortalama 2,98±,85 puanla düşüğe yakın düzeyde olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Rekreatif Egzersize Güdülenmenin Yaşam Doyumuna Yönelik Korelasyon ve Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Korelasyon		Regresyon
		r	p	R ²
Yaşam Doyumu	Sağlık	,648***	,000	,474
	Rekabet	,301***	,000	,206
	Vücut ve Dış Görünüm	,395***	,000	,268
	Sosyal ve Eğlence	,278***	,000	,183
	Beceri Gelişimi	,238***	,000	,157
	Rekreatif Egzersize Güdülenme	,503***	,000	,341

*p<,05 **p<,001

Rekreatif egzersize güdülenmenin yaşam doyumu ile ilişkisi ve yordayıcı etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre; rekreatif egzersizin toplamda %34,1 düzeyinde yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu tespit edildi (p<,000). Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyini

belirleyen unsurlar arasında en fazla etkileyen boyutların sırasıyla %47,4 ile sağlık beklentisi (r=,648) %26,8 ile vücut ve dış görünümü önemseme (r=,395), %20,6 oranla akranlarıyla arasındaki rekabet unsuru (r=,301), %18,3 ile sosyal ve eğlence beklentisi (r=,278) ve %15,7 ile beceri gelişimi (r=,238) olduğu tespit edildi (p<,000).

Tablo 3. Cinsiyet, Yaş, Akademik Birim ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Rekreatif Egzersize Güdülenme ile Yaşam Doyumu Karşılaştırması

Değişkenler	S	R	VDG	SE	BG	REG	YD
Erkek	3,59±,71*	3,52±,72**	3,46±,71***	3,54±,71***	3,44±,82***	3,52±,65***	3,06±,87***
Kadın	3,55±,63	3,39±,70	3,28±,70	3,39±,69	3,15±,80	3,39±,62	2,92±,84
18 - 20 yaş	3,54±,71	3,41±,75	3,35±,73	3,43±,74	3,28±,85	3,43±,67	2,97±,85
21 ve üzeri yaş	3,58±,61*	3,46±,68	3,34±,69	3,46±,67	3,26±,80	3,46±,61	2,99±,86
Eğitim	3,56±,54 ^b	3,40±,63 ^b	3,27±,65 ^b	3,44±,62 ^b	3,20±,77 ^b	3,42±,54 ^b	2,94±,84 ^{ab}
Güzel Sanatlar	3,57±,71 ^b	3,47±,75 ^b	3,38±,77 ^b	3,52±,75 ^a	3,28±,87 ^{ab}	3,47±,68 ^b	2,98±,86 ^{ab}
İktisadi ve İdari	3,49±,63 ^b	3,41±,65 ^b	3,43±,62 ^{ab}	3,41±,70 ^b	3,34±,76 ^b	3,43±,60 ^b	3,11±,79 ^{ab}
İlahiyat	3,43±,64 ^b	3,26±,68 ^b	3,13±,68 ^b	3,27±,67 ^b	3,04±,81 ^b	3,27±,61 ^b	2,96±,82 ^{ab}
İnsan ve Toplum	3,52±,69 ^b	3,43±,73 ^b	3,36±,72 ^b	3,39±,71 ^b	3,17±,84 ^b	3,41±,66 ^b	3,04±,88 ^{ab}
Mühendislik	3,44±,61 ^b	3,38±,66 ^b	3,35±,64 ^b	3,38±,60 ^b	3,33±,76 ^{ab}	3,39±,58 ^b	2,76±,79 ^b
Sağlık Bilimleri	3,61±,66 ^{ab}	3,43±,75 ^b	3,31±,74 ^b	3,44±,75 ^b	3,23±,83 ^b	3,45±,66 ^b	2,82±,88 ^b
Spor Bilimleri	3,81±,71 ^a	3,70±,75 ^a	3,61±,72 ^a	3,69±,71 ^a	3,59±,81 ^a	3,71±,67 ^a	3,15±,89 ^a
1. Sınıf	3,53±,81	3,37±,87	3,34±,84	3,48±,82	3,27±,1,0	3,43±,79	3,12±,93
2. Sınıf	3,51±,65	3,40±,72	3,29±,71	3,38±,68	3,22±,76	3,39±,61	2,91±,87
3. Sınıf	3,55±,61	3,47±,64	3,37±,65	3,47±,65	3,31±,73	3,46±,57	3,03±,83
4. Sınıf	3,61±,62	3,48±,68	3,36±,69	3,46±,68	3,27±,82	3,47±,62	2,97±,83

BG: Beceri Gelişimi, **R:** Rekabet, **REG:** Rekreatif Egzersize Güdülenme, **S:** Sağlık, **SE:** Sosyal ve Eğlence, **VDG:** Vücut ve Dış Görünüm, **YD:** Yaşam Doyumu, *p<,05 **p<,001 ***p<,000

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre rekreatif egzersize motivasyonları karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarının tamamında ve ölçek toplamında kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı fark düzeyinde rekreatif egzersize

güdülenme yaşadıkları görüldü (p=,000 <,05). Rekreatif egzersizlere hem erkek hem de kız öğrenciler en fazla sağlık boyutunda motivasyon yaşamaktadır. Ayrıca bu sonuçların yanında 3,06±,87 ortalama puanla erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla yine anlamlı fark düzeyinde yaşam doyumunda oldukları tespit edildi (p=,001 <,05).

Yaş düzeylerine göre analiz sonuçları incelendiğinde; REGÖ ve YDÖ toplamında anlamlı farklılık görülmesi de 21 yaş ve üzerindeki öğrencilerin daha yüksek puanlarda olduğu, ayrıca rekreasyonel egzersize güdülenmede sağlık boyutunda yine 21 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 18 - 20 yaş grubundaki öğrencilere göre anlamlı farklılık oluşturduğu görüldü ($p=,006 <,05$).

Yükseköğretimde lisans düzeyinde öğrenimlerine devam eden ve farklı akademik birimlerden araştırmaya dahil edilen öğrencilerin öğrenim gördükleri alan değişkenine göre yaşam doyumları incelendiğinde spor bilimleri öğrencilerinin sağlık bilimleri ve mühendislik alanındaki öğrencilere göre anlamlı farklılık ($p<,05$) oluşturduğu, diğer alanlardaki öğrencilerden ise yaşam doyumunda yüksek puanlara sahip olsalar da bu farkın anlamlılık düzeyinde olmadığı ($p>,05$) ancak rekreasyonel egzersize güdülenme düzeylerinde diğer tüm alanlardaki öğrencilere toplam puanlarda anlamlı fark oluşturdukları tespit edildi ($p<,05$). Bu bulgulara ek olarak; spor bilimleri alanındaki öğrenciler REGÖ'nün

sağlık alt boyutunda sağlık bilimleri alanındaki öğrenciler hariç diğer tüm alanlardaki öğrencilere anlamlı farklılık, rekabet boyutunda diğer alanlardaki tüm öğrencilere anlamlı farklılık, sosyal ve eğlence alt boyutunda spor bilimleri ve güzel sanatlar öğrencilerinin diğer tüm alanlardaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde farklılık, beceri gelişimi boyutunda ise yine spor bilimleri alanındaki öğrencilerin mühendislik ve güzel sanatlar alanındaki öğrenciler hariç diğer tüm alanlarda öğrenimlerine devam eden öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark oluşturduğu tespit edildi ($p<,05$).

Öğrenim görülen sınıf değişkenine göre karşılaştırmalarda ise rekreasyonel egzersize güdülenme ve alt boyutları ile yaşam doyumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmasa da 1. Sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu, ancak rekreasyonel egzersize en fazla güdülenmenin son sınıf öğrencilerinde olduğu görüldü ($p>,05$) (Tablo 3).

Tablo 4. Düzenli Olarak Spor Yapma/Yapmama ve Sıklık Değişkenlerine Göre Rekreasyonel Egzersize Güdülenme ile Yaşam Doyumu Karşılaştırması

Değişkenler	S	R	VDG	SE	BG	REG	YD
Yapıyorum	3,71±,66***	3,57±,71***	3,49±,70***	3,60±,68***	3,38±,85***	3,58±,63***	3,12±,87***
Yapmıyorum	3,47±,64	3,35±,70	3,25±,70	3,35±,70	3,19±,79	3,35±,62	2,87±,83
Hiçbiri	3,47±,64 ^b	3,35±,70 ^b	3,25±,70 ^b	3,35±,70 ^b	3,19±,79 ^b	3,35±,62 ^b	2,87±,83 ^b
Haftada 1-2 gün	3,65±,64 ^a	3,51±,72 ^a	3,40±,67 ^a	3,50±,65 ^a	3,25±,82 ^b	3,52±,61 ^a	2,99±,83 ^b
Haftada 3-4 gün	3,73±,68 ^a	3,60±,70 ^a	3,54±,74 ^a	3,66±,67 ^a	3,45±,84 ^a	3,62±,64 ^a	3,17±,84 ^a
Neredeyse Her Gün	3,79±,65 ^a	3,66±,73 ^a	3,59±,67 ^a	3,69±,71 ^a	3,53±,91 ^a	3,68±,65 ^a	3,29±,96 ^a

BG: Beceri Gelişimi, **R:** Rekabet, **REG:** Rekreasyonel Egzersize Güdülenme, **S:** Sağlık, **SE:** Sosyal ve Eğlence, **VDG:** Vücut ve Dış Görünüm, **YD:** Yaşam Doyumu, * $p<,05$ ** $p<,001$ *** $p<,000$

Üniversite öğrencilerinin düzenli olarak spor yapma veya fiziksel aktivitelere katılma durumu değişkenine göre analiz sonuçları incelendiğinde; 'düzenli olarak spor yapıyor musunuz?' sorusuna 'evet' cevabını veren öğrencilerin rekreasyonel egzersize motivasyonda, tüm alt boyutlarında ve yaşam doyumunda yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edildi ($p=,000 <,05$). Düzenli olarak spor yaptığını veya fiziksel aktivitelere katıldığını belirten öğrencilerin motivasyonda en yüksek değerlerin sağlık yönünden

güdülandıkları, egzersiz motivasyonunun en düşük alt boyutun ise beceri gelişimi olduğu görüldü.

Eğitim yaşantılarını sürdürdükleri dönemde düzenli olarak spor yapan veya fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin bu aktivitelere katılım sıklığı bağlamında analiz sonuçlarına göre; haftada 1-2 gün, haftada 3-4 gün ve haftanın neredeyse her günü fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin hiç katılmayan öğrencilere göre sağlık, rekabet, vücut ve dış

görünüm, sosyal ve eğlence boyutları ile rekreasyonel egzersize güdülenme toplam puanlarında anlamlı farklılık oluşturduğu görüldü ($p=,000 <,05$). Beceri gelişimi boyutu ve yaşam doyum düzeylerinde ise fiziksel aktivitelere haftanın neredeyse tüm günlerinde ve haftada 3-4 gün katılan öğrencilerin hiç katılmayanlara ve haftada 1-2 gün katıldığı yönünde yanıt veren öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edildi (Tablo 4).

Bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen sebeplere değinen ve inceleyen literatürdeki araştırmalar genel itibariyle neden-sonuç ilişkisiyle değerlendirmeye almıştır. Bu durumu açıklayabilmek amacıyla literatürde bahsedilen kuramlardan (Öz Belirleme Kuramı, Başarı Gereksinmesi Kuramı, Hedefi Gerçekleştirme Kuramı, Yükleme Kuramı, Güdü Teorisi vd.) faydalanılarak neden-sonuç bağlantısı kurulmaya çalışılmıştır. Rekreasyonel egzersiz güdülenmesi için kullanılan bu kuramlar haricinde bireyin yaşam biçimi, hayat standartları, yaşadığı çevre, bu çevrede var olan rekreatif aktivitelerin çeşitliliği ve potansiyeli, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekâ, geçmiş tecrübeleri ve yaşantısı, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi gibi çeşitli birçok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan ihtiyacını ve hangi etkinlik ve/veya etkinlikleri ne düzeyde, ne sıklıkla ve kimlerle yapacağını belirlemektedir.³¹

Araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin REGÖ puanları incelendiğinde faktör bazında en yüksek ortalama değerlerinin sırasıyla sağlık, rekabet ve sosyal eğlence boyutlarında olması Bekar (2019), Ardahan (2013) ile Çuhadar ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.^{18, 32, 33} Sağiroğlu ve Ayar (2017) tarafından rekreasyonel amaçlı fitness salonlarına giden bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise güdülenme faktörünün en yüksek beceri gelişimi boyutunda olduğu raporlanmıştır.³⁴ Literatürdeki sonuçlara göre; rekreasyonel

egzersize güdülenme faktörlerinde en yüksek motivasyon ihtiyacının sağlık boyutunda olması toplumun büyük bir bölümünde fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşam ve beslenme, fiziksel ve psikolojik kronik rahatsızlıkların riskini azaltma düşüncesiyle gerçekleştiğini gösterir niteliktedir.

Farklı akademik birimlerden araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin YDÖ puanları incelendiğinde ise ortalama $2,98\pm,85$ düzeyinde olduğu, Ardahan'ın (2012) örneklem grubunu sadece dağcılık, bisiklet ve doğa yürüyüşü yapan bireylerin oluşturduğu çalışmasının sonuçlarına göre daha düşük düzeyde olduğu görüldü.³⁵ Bu sonuçların oluşmasında mevcut çalışmaya hem düzenli olarak rekreasyonel aktivitelere dahil olan bireylerin hem de olmayanların dahil edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonuçlar rekreasyonel amaçla yapılan egzersiz güdülenmesinin yaşam doyumunu yükseltebildiğini gösterir niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre; rekreasyonel egzersize güdülenme faktörleri içerisinde sağlık motivasyonu $r=,648$ ($p<,000$) ile yaşam doyumunda en yüksek değerde korelasyona sahip olduğu ve yaşam doyumunu %47,4 oranında yordadığı görüldü. Ayrıca rekreasyonel egzersize güdülenme toplam faktörünün $r=,503$ ($p<,000$) ile yaşam doyumunda yüksek düzeyde korelasyona sahip olduğu ve yaşam doyumunu toplamda %34,1 oranında yordadığı tespit edildi. Elde edilen bu sonuçlar literatürde Bekar'ın (2019) tamamladığı çalışmasıyla örtüşmektedir.¹⁸

Cinsiyet değişkeninin bireyin rekreasyonel veya serbest zamanda egzersize katılım motivasyonu üzerinde belirleyici bir faktör olduğu, bireylerin cinsiyet fark etmeksizin farklı amaçlar ve beklentiler doğrultusunda bu fiziksel aktivitelere / egzersizlere yöneldikleri bilinmektedir.³⁶ Mevcut araştırma sonuçları göstermektedir ki erkek bireyler rekreasyonel egzersize kadınlara göre daha fazla güdülenme yaşamakta, bununla birlikte sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi boyutlarında da yine kadın

öğrencilere göre anlamlı farklılık düzeyinde güdülenme eğilimindedir. Sağıroğlu ve Ayar (2017) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.³⁴ Bu bulgulara paralel olarak rekreasyonel egzersize kadınlara göre daha yüksek düzeyde motivasyon oluşan erkeklerde yaşam doyumunu da istatistiksel olarak anlamlı fark düzeyindedir. Bu sonucun gerçekleşmesinde kadın ve erkek bireylerde rekreasyonel egzersizlere katılma beklentilerinin farklılık göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.³³ Ayrıca Efi ve Anastasia (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların erkeklere kıyasla bir rekreatif hizmet sunulan fitness merkezinde gerçekleştirilen hizmetlerden memnuniyet düzeylerinin erkek üyelerden daha düşük olduğu bulgusu araştırma sonuçlarını desteklemektedir.³⁷

Araştırma sonuçları yaş değişkenine göre incelendiğinde; yaşın rekreasyonel egzersize güdülenmede ve yaşam doyumunda belirleyici bir etken olmadığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görüldü de, yaş düzeyi daha yüksek seviyedeki öğrencilerin rekreasyonel egzersize güdülenme düzeyinin daha yüksek seviyede olduğu görüldü. Araştırmadaki bu bulgular Çuhadar ve arkadaşlarının (2019) tamamladığı çalışma ile benzerlik göstermektedir.³³ Bu bağlamda, Sağıroğlu ve Ayar (2017) gerçekleştirilen bir çalışmada rekreatif egzersizlere katılma süresinin arttıkça bireylerde sağlık, rekabet, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi amaçlı olarak rekreasyonel egzersizlere yönelme düzeylerinin de artış gösterdiği raporlanmıştır.³⁴ Bu bulgulara paralel olarak rekreasyonel egzersize daha fazla güdülenme yaşayan büyük yaş grubundaki bireylerin istatistiksel olarak anlamlı fark görülmesi de daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görüldü. Mevcut araştırmadaki sınıf değişkenine göre karşılaştırma sonuçları da

yaş düzeylerine göre elde edilen sonuçlarla büyük ölçüde benzerlik göstermekte ve birbirlerini desteklemektedir.

Öğrenimlerine yükseköğretimdeki 8 farklı alanda (*Eğitim, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, İnsan ve Toplum, Mühendislik, Sağlık Bilimleri, Spor Bilimleri*) devam eden lisans düzeyindeki öğrencilerin öğrenim gördükleri akademik birim değişkenine göre rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyum düzeyleri karşılaştırıldığında; spor bilimleri alanındaki öğrencilerin sağlık alt boyutunda sağlık bilimleri alanındaki öğrenciler hariç diğer alanlardaki öğrencilere, sosyal ve eğlence alt boyutunda spor bilimleri ve güzel sanatlar öğrencilerinin diğer alanlardaki tüm öğrencilere, beceri gelişiminde spor bilimleri öğrencilerinin mühendislik ve güzel sanatlar alanlarındaki öğrenciler hariç diğer alanlardaki tüm öğrencilere ve REGÖ toplamında yine spor bilimleri alanındaki öğrencilerin diğer tüm alanlardaki öğrencilere kıyasla rekreasyonel egzersize anlamlı fark düzeyinde motivasyonda oldukları görülmekle birlikte, mühendislik ve sağlık bilimleri alanındaki öğrencilere kıyasla anlamlı fark düzeyinde, diğer alanlardaki öğrencilere ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık düzeyinde olmasa da daha yüksek seviyede yaşam doyumuna sahip oldukları görüldü. Spor bilimleri öğrencilerine özgü egzersize güdülenme faktörleri göz önünde bulundurulduğunda; kas / iskelet sistemi sakatlanmaları ile kariyer memnuniyetsizliğinin belirgin bir biçimde psikolojik ve fiziksel sağlığı en fazla etkileyen biyo-psikososyal etmenler olduğu bilinmektedir.³⁸ Bu sonuçların oluşmasında spor bilimleri alanındaki öğrencilerde egzersiz bağımlılığı üzerine yürütülen çalışmalarda yüksek egzersiz bağımlılığı sonuçlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.^{39, 40}

SONUÇ VE ÖNERİLER

Rekreasyonel egzersize güdülenmenin yaşam doyumunun %34,1 oranında yordayıcısı olduğu ve motivasyonel faktörler içerisinde en fazla güdülenme faktörünün

sağlıklı yaşam (%47,4) düşüncesi olduğu sonucuna ulaşıldı.

Araştırmanın amaçlarına yönelik belirlenen cinsiyet, yaş, öğrenimin sürdürüldüğü alan ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından genel bir betimleme yapıldığında ise; erkek bireylerin rekreasyonel egzersize güdülenme ve yaşam doyumu toplam puanlarında, bununla birlikte sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi faktörlerinde kadınlara kıyasla daha yüksek sonuçlara ulaştığı ve cinsiyetin rekreasyonel egzersize güdülenmede ve yaşam doyumunda belirleyici bir faktör olduğu tespit edildi.

Yaş ve sınıf düzeylerinin rekreasyonel egzersize güdülenme ile yaşam doyumunda belirleyici bir faktör olmadığı ancak yaş ve sınıf düzeyi yüksek olanların daha yüksek ortalama değerlere ulaştığı görüldü.

Öğrencilerin eğitim yaşantılarını sürdürdükleri akademik birim değişkenine göre spor bilimleri öğrencilerinin hem rekreasyonel egzersize güdülenmede ve buna bağlı faktörlerin büyük çoğunluğunda hem de yaşam doyumunda diğer alanlardaki öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşıldı.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde şu önerilerde bulunulabilir :

- Spor ve sağlık bilimleri alanlarındaki öğrenciler haricinde diğer alanlarda öğrenimlerini sürdüren bireylere sağlıklı yaşamda fiziksel aktivitenin rolü konulu seminerler verilebilir.
- Farklı akademik birimlerdeki öğrencilerin ders müfredatlarına ‘Spor ve Sağlık’ konulu üniversite seçmeli ders grupları eklenebilir.
- Sedanter bireylerin mevcut yaşam doyum düzeyleri ile rekreasyonel egzersize katılımlarının sağlanması sonrasındaki yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılacağı deneysel bir araştırma desenlenebilir.

KAYNAKLAR

1. Caspersen, C. J, Powell, K. E. and Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. Public Health Reports, 100, 126–131.
2. Montoye, H. (1975). Physical activity and health: An epidemiologic study of an entire community. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
3. Folsom, A, Caspersen, C, Taylor, H, Jacobs, D, Luepker, R, Gomez-Marin, O. and Blackburn, H. (1985). Leisure time physical activity and its relationship to coronary risk factors in a population-based sample. American Journal of Epidemiology, 121, 570–579.
4. Warren, B, Bice, M. and Parry, T. (2014). Adults’ Motivation for Physical Activity: Differentiating Motives for Exercise, Sport, and Recreation. Recreational Sports Journal, (38), 130-142.
5. Türker, Ü. (2020). Olimpik Okçuluk ve Gelişim Psikolojisi Açısından İncelenmesi. Anatolia Sport Research, 1 (1), 5-24.
6. Kraus, R. (1978). Recreation and leisure in modern society. London: Jones and Bartlett Learning.
7. Smith, D. H. and Theberge, N. (1987). Why peoplerecreate: An overview of research. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
8. Kueh, Y. C, Kuan, G, Morris T. and Naing, N. N. (2017). Confirmatory Factor Analysis of the Malay Version of the Recreational Exercise Motivation Measure. Social Sciences and Humanities, 25 (2), 589-600.
9. Rogers, H. E. (2000). Development of a recreation alexercises motivation questionnaire Doctoral dissertation retrieved from Research Repository, Victoria University, Melbourne, Australia.
10. Hamer, M, Stamatakis, E. and Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. British Journal of Sports Medicine, 43 (14), 1111–1114.
11. Warburton, D. E, Nicol, C. W. and Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. Canadian Medical Association Journal, 174 (6), 801–809.
12. U.S. Department of Health and Human Services. (2000). Healthy People 2010. Washington, DC: Author.
13. Schacter, D. (2011). Psychology (pp. 324). United States of America: Catherine Woods.
14. Diener, E, Emmons, R. A, Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of personality assessment, 49 (1), 71–75.
15. Suldo, S. M. and Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? Social Indicators Research, 78, 179-203.
16. Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyum ve genel yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

17. Küçükçılıç, S, Lakot Atasoy, K, Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel Tatmin ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (6), 56-70.
18. Bekar, Ö. (2019). Düzenli Egzersiz Yapan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Motive Eden Nedenler İle Algıladıkları Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Akdeniz Üniversitesi Antalya.
19. Ingledew, D. and Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323–338.
20. Karoly, P, Ruehlman, L. S, Okun, M. A, Lutz, R. S, Newton, C. and Fairholme, C. (2005). Perceived self-regulation of exercise goals and interfering goals among regular and irregular exercisers: A life space analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 427–442.
21. Kilpatrick, M, Hebert, E. and Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87–94.
22. Whaley, D. (2003). Future-oriented self-perceptions and exercise behavior in middle-aged women. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 1–17.
23. Kolt, S, Driver, P. and Giles, C. (2004). Why older Australians participate in exercise and sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12, 185–198.
24. Ulutaşdemir, N, Sergek, E, Bakır, E. and Deniz, E. (2017). Geleceğin Sağlık Profesyonellerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkisi . *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 48 (2) , 44-48 .
25. Mutz, M, Reimers, A. K. and Demetriou Y. (2021). Leisure Time Sports Activities and Life Satisfaction: Deeper Insights Based on a Representative Survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155–2171.
26. Ardahan, F. ve Turgut, T. (2013). Motivational factors for recreational fishing, the profile and life satisfaction level of recreational fishers and nonparticipants of fishing in Turkey. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 1 (15), 58-72.
27. Karasar N. (2002). Bilimsel araştırma yöntemleri. (Scientific Research Methods). 12. Basım, Ankara, Nobel Yayıncılık, 77-79.
28. Gürbüz, B, Aşçı, F. H. ve Çelebi, M. (2006). "The Reliability and Validity of the Turkish Version of The Recreational Exercise Motivation Measure". In *The 9th International Sports Sciences Congress*, 3-5, 1044, Muğla.
29. Yetim, U. (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
30. Tabachnick, L.S. and Fidell, B.G. (2013). "Using Multivariate Statistics". Boston: M. A.
31. Ardahan, F. ve Lapa, T. Y. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 1327-1341.
32. Ardahan, F. (2013). Ardahan, F. (2013). Rekreasyonel Egzersiz Güdülleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği. *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (4), 95-108
33. Çuhadar, A, Er, Y, Demirel, M. ve Harmandar Demirel, D. (2019). Bireyleri Rekreasyonel Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17 (3), 153-161.
34. Sağıröğlü, İ. ve Ayar H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 1-13.
35. Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi . *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3 (3), 20-33.
36. Lapa, T. Y, Ağyar E. ve 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.
37. Efi, T. and Anastasia T. (2013). Does satisfaction affect a member's psychological commitment to a fitness center?. *Journal of Physical Education and Sport*, 13 (4), 522.
38. Rice, S. M, Fallon, B. J, Aucote, H. M. and Möller-Leimkühler, A. M. (2013). Development and preliminary validation of the male depression risk scale: furthering the assessment of depression in men. *Journal of affective disorders*, 151 (3), 950–958.
39. Türker, Ü, Yılmaz, A. K, Bostancı, Ö. ve Şebin, K. (2021). COVID-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri Ve Egzersiz Bağımlılığı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (4), 1-20.
40. Cicioğlu H. İ, Tekkurşun Demir G, Bulğay C. ve Çetin E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 20 (1), 12-20.