

Field : Sport Sciences

Type : Research Article

Received: 30.05.2017 - *Corrected*: 24.10.2017 - *Accepted*: 30.10.2017

Fitnes Katılımcıların Rekreatif Etkinliklere Yönelik Motivasyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

İsmail AYDIN, Fatih YAŞARTÜRK

Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, TÜRKİYE

E-Posta: ismail.aydin2013@gmail.com

Öz

Bu çalışmanın amacı, çeşitli fitnes merkezlerinde üye olan bireylerin rekreatif etkinliklere yönelik motivasyon düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre belirlenmesidir. Araştırmaya, Ankara ilinde 4 farklı fitnes merkezinde bulunan 301 kadın 305 erkek toplam 606 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 29.87 ± 7.734 dir. Araştırmada, Roger ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Aşçı ve diğerleri (2012) tarafından yapılan “Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği: REMM” kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, motivasyon düzeylerini belirlemek için T-test, ANOVA, Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek için ise TUKEY testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında; ANOVA test sonuçlarında “yaş” ve “günlük etkinlik süresi” değişkenlerine göre ölçek alt boyut toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç olarak, katılımcıların serbest zaman motivasyon düzeylerinin çeşitli demografik özelliklerine göre etkilendiği ve değiştiği tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin yaşı ile serbest zaman etkinliklerine katılım sıklıkları arttıkça, motivasyon düzeyleri de arttığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fitnes Katılımcıları, Rekreatif Etkinlik, Motivasyon



The State of the Fitness Participants' Levels of Motivation towards Recreational Activities According to Various Demographic Features

Abstract

The aim of this study was to examine the motivational factors that affect the individuals to participate recreational exercise and to compare these factors with respect to some demographic variables. The participants of this descriptive study were 301 female and 305 male (Mean Age = 29 ± 7,73) members of four different fitness centers in Ankara. Individuals' level of motivation was examined by using The Physical Activity and Leisure Motivation Scale. The PALMS originally developed by Roger and Morris (2003) and adapted into Turkish culture by Aşçı et al., (2012) to assess individuals' level of motivation. In the study, descriptive statistics were used to overview the data while independent samples t-Test and ANOVA were used to examine the mean differences concerning "gender", "age", "income and education level" to deal with compared to PALMS subscales. The ANOVA results demonstrated that significant difference for "age" and "daily time spent" variables on PALMS ($p < 0.05$), but as for gender and income level, significant difference was found for "gender" and "income level" variables on the Mastery factor of PALMS. As a conclusion, overall it can be said that there is relevance between motivation level of the participants and their demographic characteristics. Furthermore, it was found that as "age level" and "daily time spent" increase, so does the participants' level of motivation. This study was conducted on limited participants which was the main limitations of this research. Therefore, it is counseled that increment of participants' number from different demographic characteristics may contribute the literature more for future studies.

Keywords: Fitness Participants, Individual, Motivation, Recreational Activities



Giriş

Günümüzde gelişmekte olan teknoloji sayesinde iş saatlerinin kısalıp, boş zamanların artması serbest zaman kavramını daha nitelikli bir hale getirmektedir. Serbest zaman faaliyetleri geniş kitlelere yayılmakta çeşitli etkinlikler doğrultusunda yapılmaktadır. Bu tür faaliyetlerin temelinde, insanların aktif olarak katıldığı ve haz aldığı fiziksel etkinlikler yer almaktadır. Rekreatif etkinliklerin tamamı sosyal, psikolojik, zihinsel vb. çeşitli alanlarda önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla sportif rekreasyon hizmetleri veya spor işletmelerinde yapılan rekreatif etkinlikler fiziksel gelişimi de ciddi ölçüde desteklemektedir.

Son yıllarda ülkemizde spora ve sporcuya verilen önem ile birlikte sağlık, ekonomi, şehirleşme ve sanayileşmenin de gelişmesiyle rekreasyonel hizmetlere olan talep ve bilincin arttığı özellikle büyük kentlerde kalabalık şehir hayatının zorluklarıyla baş etmede rekreasyonel sportif hizmet ve programlara ve bu programlardaki çeşitliliklere olan talebinde aynı oranda arttığı gözlemlenmektedir (Demirel, 2013).

Rekreasyonel spor hizmeti hazırlayıp sunan bir işletmenin veya fitness merkezinin rekabet avantajı kazanacağı en belirgin yol, rakiplerden daha nitelikli hizmet üretmek ya da başka bir ifadeyle, tüketici beklentilerine cevap verebilmektir (Demirel, 2013). Zaman içerisinde işletmeler bunun farkında olarak serbest zamanda katılım sağlanan etkinlikleri geliştirip ticari bir sektör haline getirmiş ve kişilere yönelik talebi değerlendirerek doyum noktasına ulaşmalarını sonrasında ise motivasyon düzeylerini arttırmaya yönelik amaca yönelmişlerdir.

Genel olarak incelendiğinde bireyi sürekli mutlu kılan bir doyum noktası yoktur, bir gereksinimin bittiği yerde başka bir gereksinim başlar ve motivasyon defasında aynı yolu izleyerek devam eder (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1995). İnsanları motive eden gereksinimlerin neler olduğu ne kadar iyi anlaşılırsa, insanlar o derece etkin şekilde motive edilebilirler. Motivasyonunun esas gereksinimlerin karşılanmasıdır (Hanks, 1999).

Motivasyon konusu genel olarak bireylerin beklenti ve gereksinimlerini, amaçlarını, davranışlarını kapsamaktadır. Motivasyon sözcüğünün karşılığı olarak dilimizde güdülenme, isteklendirme, teşvik etme gibi kavramlar kullanılmaktadır (Karaköse ve Kocabaş, 2006). Ayrıca motivasyonun bireylerin kendi öğrenme süreçlerini kararlılıkla yönetmesi ve sporda yüksek performans gösterilmesi açısından fitness merkezlerinin de katkı sağlayacağı önemli ölçüde bilinmektedir (Cengiz ve Kabakçı, 2014).

Başka bir tanıma göre ise motivasyon, bir insanda meydana gelen ilk isteklerin ve dileklerin seçilmesinde, öncelik sırasına konulmasında, planlanmasında ve başarılı ya da başarısız bir şekilde ifa edilmesinde kullanılan bilişsel ve motor süreçleri harekete geçiren, yönlendiren koordine eden, artıran, sonlandıran ve değerlendirmesini yapan, dinamik olarak değişen kümülâtif bir hareketlenmedir (Dörnyei, 2001).

Motivasyonu, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve öz yeterlilik olarak üçe ayrılmaktadır. İçsel motivasyonda bireyi, öğrenmeye duyulan merak, başarmanın verdiği haz gibi içsel faktörler yönlendirerek (Lepper, 1988) güçlü olan kişilerin fitness merkezlerinde veya farklı spor alanlarında egzersizi daha keyifli ve pozitif bir deneyim olarak yaşadıkları ve alışkanlığa dönüştürebildikleri gözlemlenmiştir. İçsel motivasyona sahip kişilerin, bu durumu egzersiz motivasyonu oluşturma da büyümlü bir hap gibi kullanabildikleri görülmüştür (Vallerand, 2001).

Dışsal motivasyon ise, bireyin diğer bireylerden takdir almak, onların eleştirilerinden kaçınmak, ödül kazanmak gibi dışsal kaynaklı etmenlerden dolayı öğrenme çabası içine



girdiği belirtilmektedir (Lepper 1988). Dışsal motivasyonu kuvvetli kişiler, egzersizi eğlenmek harici, kilo vermek, güzel görünmek, eşini mutlu etmek, yeni insanlarla tanışmak gibi dış dünyaya bağlı hedefler koyarak yaparlar. Bu nedenle egzersiz sırasında, üzerinde büyük bir baskı hissederler, bu durum egzersiz alışkanlığı geliştirme sürecine zarar verebilir. Öz yeterlilik ve kendine güven duygusu, kişinin kendini egzersiz yapabileceğine olan inancıdır ve motivasyonu oluşturmada etkilidir (Rogers, 2010).

Dolayısıyla rekreasyonel aktivitelere spor merkezleri ya da fitnes merkezlerinde katılım sağlayan bireylerin doyum sağladığı ve motivasyon düzeylerine doğrudan etki sağladığı için bu çalışmanın araştırılması önem arz etmektedir.

Materyal ve Yöntem

Betimsel araştırma modelindeki bu çalışmanın grubunda, Ankara ilinde 4 farklı fitnes merkezine üye 301 erkek 305 kadın toplam 606 kişi katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve bireylerin motivasyon düzeylerini belirlemek amacıyla Aşçı ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen “Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği: REMM” kullanılmıştır. Toplam 34 madde (a) Uсталık,

(b) Fiziksel durum, (c) Psikolojik durum, (d) Görünüş, (e) Diğerlerinin beklentisi, (f) Zevk, (g) Rekabet gibi 8 alt boyuttan oluşan ölçekte yer alan ifadeler 5’li Likert tipi (1) “Kesinlikle Katılmıyorum” ve (5) “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde puanlanmaktadır.

Elde edilen verilerin analizinde T-test, ANOVA, Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Bu çalışma için ölçeğin alt boyutları güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	N	X	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
F1	4	606	4,29	,470	-,308	-,312
F2	4	606	3,99	,549	,046	-,394
F3	5	606	4,13	,444	-,512	-,132
F4	4	606	4,19	,433	-,312	-,118
F5	4	606	4,13	,650	-,277	-,376
F6	3	606	4,16	,495	-,300	,226
F7	5	606	4,08	,561	-,703	,269
F8	5	606	4,03	,693	-1,56	1,45
TOPLAM	34	606	4,14	,364	,945	,270



(F1: Uсталık, F2: Fiziksel Durum, F3: Sosyal İlişki, F4: Psikolojik Durum, F5: Görünüş, F6: Diğerlerinin Beklentileri, F7: Zevk, F8: Rekabet)

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, ölçekten alt boyutlarından aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 4,14 ve standart sapması 0,364'dir. Tablo 1 incelendiğinde faktör düzeyinde ise en düşük ortalamanın “Fiziksel Durum” boyutunda (3,99), en yüksek ortalamanın ise “Uсталık” boyutunda (4,29) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Bağımsız Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı (T-test ve ANOVA)

Faktör	Cinsiyet				Yaş					
	Kadın (N=301)		Erkek (N=305)		24 yaş ve altı (N=195)		25-34 yaş (N=180)		35 yaş ve üstü (N=231)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
F1	4,22	,474	4,40	,444	4,05	,416	4,27	,454	4,54	,429
F2	4,01	,541	3,97	,562	3,84	,532	4,01	,525	4,08	,588
F3	4,12	,461	4,15	,418	3,90	,448	4,10	,429	4,37	,352
F4	4,18	,455	4,24	,397	4,08	,377	4,17	,442	4,32	,433
F5	4,16	,665	4,08	,624	4,01	,680	4,12	,628	4,25	,651
F6	4,17	,521	4,13	,450	4,01	,529	4,19	,439	4,23	,543
F7	4,10	,574	4,06	,540	3,89	,505	4,11	,573	4,19	,548
F8	4,06	,688	4,04	,705	3,88	,927	4,00	,631	4,23	,516

(F1: Uсталık, F2: Fiziksel Durum, F3: Sosyal İlişki, F4: Psikolojik Durum, F5: Görünüş, F6: Diğerlerinin Beklentileri, F7: Zevk, F8: Rekabet)

Tablo 2’de “cinsiyet” değişkenine göre REMM puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir. Ayrıca “yaş” değişkenine bağlı olarak, REMM grupları arası; “Fiziksel Durum” boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05]; “Sosyal ilişki” boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05]; “Psikolojik Durum” boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05]; “Diğerlerinin Beklentileri” boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05]; “Zevk” Boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05]; “Rekabet” boyutu [F(2-602)=3,548, p<0.05] puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılık 24 yaş ve altı ile 35 yaş ve üstü grupları arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 35 yaş ve üstü grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Bağımsız Değişkenlere Göre Ölçek Puanlarının Dağılımı (ANOVA)



Faktör	Günlük Etkinlik Süresi					
	1 saat (N=280)		2 saat (N=198)		3 saat ve üstü (N=128)	
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
F1	4,40	,376	4,28	,461	4,17	,585
F2	4,18	,525	3,96	,549	3,83	,512
F3	4,25	,438	4,10	,444	4,07	,427
F4	4,34	,416	4,17	,416	4,07	,471
F5	4,36	,577	4,02	,628	4,20	,738
F6	4,33	,438	4,12	,469	4,07	,601
F7	4,34	,365	4,00	,571	4,01	,648
F8	4,13	,783	4,04	,704	3,89	,471

(F1: Uсталık, F2: Fiziksel Durum, F3: Sosyal İlişki, F4: Psikolojik Durum, F5: Görünüş, F6: Diğerlerinin Beklentileri, F7: Zevk, F8: Rekabet)

“Günlük Etkinlik Süresi” değişkenine göre REMM alt boyutlarından; “Fiziksel Durum” boyutu [F(2-602)=7,51, p<0.05]; “Sosyal ilişki” boyutu [F(2-602)=4,29, p<0.05]; “Psikolojik Durum” boyutu [F(2-602)=6,68, p<0.05]; “Zevk” Boyutu [F(2-602)=10,9, p<0.05]; “Rekabet” boyutu [F(2-602)=1,95, p<0.05]; “Diğerlerinin Beklentileri” boyutu [F(2-602)=6,56, p<0.05]; “Görünüş” boyutu [F(2-602)=8,02, p<0.05]; puanı bakımından anlamlı bir farklılık görülmektedir. Tukey testi sonuçlarına göre bu farklılık 1 saat grubu ile 3 saat ve üstü grubu arasında olduğu tespit edilmiştir. Ortalama değerler incelendiğinde 1 saat grubunun daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Korelasyon Sonuçları

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
Yaş	,362	,147	,370	,197	,132	,154	,185	,177
Günlük Etkinlik Süresi	,156	,208	,154	,196	,103	,180	,202	,108

(F1: Uсталık, F2: Fiziksel Durum, F3: Sosyal İlişki, F4: Psikolojik Durum, F5: Görünüş, F6: Diğerlerinin Beklentileri, F7: Zevk, F8: Rekabet)



Katılımcıların REMM alt faktörlerinden aldıkları puan ile “yaş” ve “günlük etkinlik süresi” durumu değişkeni arasındaki korelasyon katsayısı pozitif ve düşük yönde anlamlı bulunmuştur (Tablo 4).

Tartışma ve Sonuç

Yapılan analizlerde “cinsiyet” değişkeninin YEMM alt boyutları üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazını incelendiğinde araştırma sonucunu desteklemeyen bulgular çoğunlukta olduğu görülmektedir (Güngörmüş 2007; Mutlu ve diğerleri, 2011; Young, 1993; Annett ve Diğ., 1995). Crandall (1980) bireylerin fiziksel rekreasyonel etkinliklere katılım gerekçeleri olarak “bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun” sebep olduğunu ileri sürerken, Levy (1979) ise çevresel uyarıcılarla, kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın ortaya çıktığını savunmuştur. Bireylerin sportif amaçlı rekreasyonel egzersiz yapan nedeni aynı zamanda yapılan etkinlikten beklenen veya elde edilen faydayı da tanımlar. Bireyin yaşam şekli, sahip olduğu imkânlar, içinde bulunduğu çevre, bu çevrede var olan rekreatif potansiyel, ilişkiler, kişilik özellikleri, duygusal zekâsı, geçmiş deneyimleri, cinsiyet, gelir, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi birçok faktör bireyin rekreatif etkinliklere olan ihtiyacını ve hangi etkinlik veya etkinlikleri kimlerle yapacağını belirlemektedir (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2010).

Durak (1993); Öztürk (1997); Gürvardar (2011); Tekin ve Filiz (2008) ise motivasyon kaybı açısından erkek bireylerin kadınlara oranla daha fazla orana sahip olduğu, bunun da ülkemizde yoğun çalışma yükü ve zorlu hayat şartlarına kadınlara oranla daha fazla maruz kalan erkeklerin bu olumsuz etkiyi azaltmak amacıyla katılmış olduğu sportif rekreasyon aktivitelerinin yeterli olmadığı sonucunu şeklinde yorumlamışlardır.

Bu konuda yapılmış birçok çalışmada sosyal/eğlence ihtiyacı sebebiyle bireyleri rekreatif spora katılımdaki en önemli gerekçe olduğunu ele alınmaktadır. Erkeklerin, kadınlara göre bu gerekçe ile rekreatif spora katılımı erkeklerin sosyal dünyalarında kadınlara göre daha yalnız oldukları ve bu ihtiyacı da bu şekilde giderdikleri söylenebilir (Koivula 1999; Weinberg ve Gould 2007; Bora ve Cengiz 2016).

“Yaş” değişkeninin YEMM alt boyutları üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (Tablo 2). Tercih edilen rekreatif etkinlikler incelendiğinde yaş arttıkça bireylerin etkinliklere olan katılma düzeylerinin de değiştiği görülmektedir. Özellikle gençler daha çok güce dayalı ve aktif katılımı gerektiren etkinlikleri tercih ederken, ileri yaştaki bireyler ise daha çok pasif katılımlı etkinlikleri tercih etmektedirler (Aslan ve Aslan Cansever, 2012). Alanyazın incelendiğinde, yapılan çalışmalarda yaş değişkeninin serbest zaman katılımı üzerinde belirleyici olduğu ortaya konmuştur (Howar, 1992; Emir, 2015). Barber ve diğerleri (1999) genç bireylerin rekreasyonel etkinliklere yönelik “eğlence, yeni beceriler öğrenme, heyecan” gibi beklentilerle diğer yaş gruplarına göre daha yüksek katılım gösterdiklerini sonucuna ulaşmışlardır.

“Günlük Etkinlik Süresi” değişkeninin YEMM alt boyutları üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3). Serbest zamanlarını sportif amaçlı olarak yerine getiren bireylerin bu tür etkinliklere daha fazla katılmak istedikleri görülmektedir (Wiley ve diğerleri, 2000; Yetim, 2014; Brey ve Lehto, 2007). Fiziksel rekreasyonel etkinliklerde geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireylerin etkinliğe ilişkin tecrübelerinin artacağı, bunun da etkinlikten elde edilen zevki artıracığı, bu nedenle uzun süreli etkinliğe katılma arzusu gösteren bireylerin



yeni başlayanlara göre daha yüksek düzeyde katılım sergileyeceği (Taniguchi ve Shupe 2014) ve bu durumda daha yüksek bir motive kaynağı oluşturacağı şeklinde yorumlanabilir.

Farklı değişkenlere göre serbest zaman motivasyon düzeylerinde ortaya çıkan farklılıkların ortaya konulmaya çalışıldığı bu çalışmanın temel kısıtlılığı sınırlı bir katılımcı grubu ile yapılmış olmasıdır. Ancak çalışmanın bu kapsamda yapılan ilk araştırmalar arasında olması ve ileride daha fazla katılımcı sayısı ile yapılacak çalışmalara yol gösterebileceği düşüncesi güçlü yönünü sergilemektedir. Ayrıca, bu yönde yapılacak çalışmaların rekreasyon literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Annett, S., Dabrowski, C., Robertson, RA. (1995). Motivations and constraints to spring break travel: a cross gender. Proceedings of the 1995 Northeastern Recreation Research Symposium. New York: 217-221.

Aslan, N., Cansever, AB. (2012). Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42: 23-25.

Aşçı, FH., Kazak, ÇZ., Altıntaş, A. (2012). Evaluating motives for participation in physical activity and exercise: the validity and reliability pilot study, II. International Social Sciences in Physical education and Sport Congress Abstract Book, 202, 31 May-02 June, Ankara, Turkey.

Aşçı, H., Doğu, G., Yaman, H., Mirzeoğlu, N., Çelebi, M., Kirazcı, S., Mirzeoğlu, D., Özbey, S., Bağırhan, T. (2011). (Editör: Nevzat Mirzeoğlu). Spor Bilimlerine Giriş. (3.Baskı). Ankara: Spor Yayınevi.

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.

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.

Brey, ET., Lehto, XY. (2007). The relationship between daily and vacation activities. Annals of Tourism Research, 3: 160–180.

Cengiz, R., Kabakçı, A. (2014). Üniversiteler Arası Futsal Müsabakalarına Katılan Sporcuların Başarı Yönelim Ve Motivasyon Davranışlarının İncelenmesi, Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi, 5(4): 59-71.

Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. Journal of Leisure Research, 12(1): 45-54.

Demirel, H. (2013). Rekreasyonel spor/fitnes programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

Dörnyei, Z. (2001) Teaching and Researching Motivation. Longman, Essex.

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.

Fortier, MS., Vallerand RJ, Briere NM, Provencher PJ (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation. International Journal of Sport Psychology, 26: 24-39.

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



- 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.
- Hanks, K. (1999). İnsanları Motive Etme Sanatı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Karaköse. T., Kocabaş, İ. (2006) Özel ve devlet okullarında öğretmenlerin beklentilerinin iş doyumunu ve motivasyon üzerine etkileri, Journal of Theory and Practice in Education, 2 (1): 3-14.
- Koivula, N. (1999). Sport participation: differences in motivation and actual participation due to gender typing. Journal of Sport Behaviour, 22: 360-380.
- Lapa, YT., Ardahan, F. (2009). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 20(4):132-144.
- Lepper, M. (1988). Motivational considerations in the study of instruction. Cogn Instr, 5:289-309.
- Levy, J. (1979). Motivation for leisure: an interactionist approach. Leisure: A Psychological Approach, (eds. Hilmi Ibrahim and Rick Crandall), Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Mutlu, İ. (2008). Egzersiz yapan kişilerin boş zamanlarına yönelik tutumları üzerine bir araştırma (kayseri ili örneği). Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, HA., Sevindi, T, Gürbüz, B (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13(1): 54-61.
- 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.
- Rogers H, Morris T (2003). An overview of the development and validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). XIth European Congress of Sport Psychology Proceedings Book, Copenhagen, Denmark.
- Rogers T (2010), Ace Personal Trainer Manuel: Principles of adherence and motivation, chap. 2, 25-35; ACE, 4th Edition, San Diego.
- Sabuncuoğlu Z, Tüz M (1995). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Ezgi Yayınları.
- Taniguchi H, Shupe F (2014). Gender and family status differences in leisure-time sports/fitness participation. International Review for The Sociology of Sport, 49(1): 65-84.
- 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.
- Vallerand RJ (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise, In Roberts, G. (Ed), Advances in motivation in sport and exercise, Champaign, III: Human Kinetics.



Weinberg RS, Gould D (2007). Foundations of sport and exercise psychology. (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wiley CGE, Shaw SM, Havitz ME (2000). Men's and women's involvement in sports: an examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences: an Interdisciplinary Journal*, 22(1): 19-31.

Yetim G (2014). Boş zaman ilgileniminin boş zaman tatmini ve sadakati üzerine etkisi: eskişehirdeki fitness merkezleri üzerine araştırma. Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.

Young R (1993). Towards an understanding of wilderness participation. *Leisure Sciences*, 5: 339-357.