



EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN BOŞ ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM MOTİVASYONLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Çağrı Hamdi ERDOĞAN¹

Ziya BAHADIR²

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Kayseri'deki spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi ve bu faktörlerin bazı özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmaya Kayseri'deki spor merkezlerinde Eylül-2017 ve Mart-2018 tarihleri arasında düzenli olarak egzersiz yapan 377 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Pelletier ve ark. (1991) tarafından geliştirilen ve Mutlu (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkileyen faktörlerin tamamının eğitim düzeyi, boş zamanlarda en sık yapılan faaliyet, meslek ve gelir düzeyi bakımından anlamlı fark göstermediği; bazı faktörlerde ise yaş ve medeni durum bakımından anlamlı fark ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca genel olarak bireyleri boş zaman aktivitelerine motive etmede "özdeşim-ıçeatım" faktörünün öne çıktığı belirlenmiştir. Televizyonda-tribünde sporcuları izlemenin ve sosyal medyada ünlü sporcuları takip etmenin egzersiz yapan bireylerde "özdeşim-ıçeatım" duygularına sebep olabileceği tahmin edilmektedir. Başarılı sporcuların görsellerinin spor merkezlerine daha dikkat çekici bir şekilde asılması ve ünlü sporcuların etkileyici sözlerinin spor merkezlerinde afişe edilmesi, egzersiz yapan bireylerin "özdeşim-ıçeatım" duygularını daha da geliştirmek için önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Egzersiz, Motivasyon

EXAMINING THE FACTORS INFLUENCING THE MOTIVATIONS OF EXERCISING INDIVIDUALS ABOUT PARTICIPATING IN LEISURE TIME ACTIVITIES

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the factors influencing the motivations of individuals, who do regular exercises in sports centers in Kayseri, about participating in leisure time activities, and to compare these factors according to some characteristics. 377 people, who exercised regularly between September-2017 and March-2018 in the sports centers in Kayseri, participated in the survey conducted through the survey model. The "Leisure Motivation Scale", which was developed by Pelletier et al., (1991) and adapted to Turkish by Mutlu (2008), was used as the data collection tool. SPSS 22 program was used in the analysis of the research data. According to the results of the research, no significant difference was determined in all factors influencing the motivation of participation in leisure activities regarding level of education, activities most frequently done during leisure time, occupation, and income level; however, it was determined that there was significant difference in some factors concerning the age and marital status. It was also determined that the "identification-introjection" factor came to the forefront in motivating individuals about leisure activities. It is estimated that watching the athletes on the T.V. and on the tribunes and following famous athletes in social media might cause the sense of "identification-introjection" in individuals, who are regularly doing exercises. Hanging the images of successful athletes on the walls of sports centers more conspicuously and posting impressive sayings of famous athletes in the sports centers are suggested in order to develop the sense of "identification-introjection" of individuals, who are doing regular exercises.

Key Words: Exercise, Leisure Time, Motivation

¹ MEB Çömlekçi Ortaokulu, Kayseri. Yazışmadan sorumlu yazar:erdoganhamsi@hotmail.com

² Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Kayseri.

Çağrı Hamdi ERDOĞAN: <https://orcid.org/0000-0002-9569-2120>

Ziya BAHADIR: <https://orcid.org/0000-0002-6185-7791>

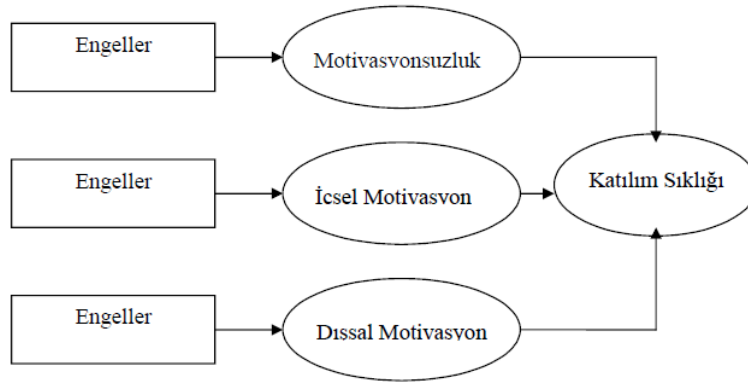
GİRİŐ

Zaman; olayların geçmiŐten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dıŐında kesintisiz devam eden bir sũretir [1]. Sahip olunan zaman herkes için aynıdır. Bũtũn insanlar aynı yetenek ve fırsatlarla doğmasalar da hepsi bir gũnde 24 saate, bir haftada 7 gũne ve bir yılda 52 haftaya sahiptir [2]. Boş zaman ise; bireyin iÇ, aile ve sosyal gũrevlerini yerine getirmesinden sonra, kendi hũr iradesiyle dinlenmek, kendini eğlendirmek, kendini geliştirmek için ya da becerilere gũnũllũ olarak katılabileceği zaman dilimi olarak ifade dilmektedir [3]. Boş zaman, bireyin kendi adına Ȗzgũrce kullanma hakkına sahip olduğu, iÇ ve yaŐamla ilgili zorunlu sorumluluk ve gũrevler yerine getirildikten sonra arda kalan zamandır [4].

Motivasyon belli bir amaca yȖnelmiŐ enerjik bir davranıŐ, bir ya da birden çok insanı belirli bir amaca doğru harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamı ya da kişilerin belli bir amacı gerçekleŐtirmek Ȗzere kendi arzu ve istekleri ile davranmaları olarak tanımlanmaktadır [5]. Motivasyonun Ȗzelliklerinden biri de kiŐiye Ȗzgũ olmasındır. Motivasyonun merkezinde kişi vardır. KiŐiler sadece kabiliyetleriyle değil, motivasyonlarıyla da ayrılırlar [6]. Motivasyon bireysel bir olgudur ve kiŐiden kiŐiye farklılık gȖstermektedir. Motivasyon seviyesini belirleyen temel etkenlerden biri, kişilerin ihtiyaçlarının farklı olmasındır [7].

Bireyin uyarıcılar veya gũdũler yolu ile belirli bir motivasyon dũzeyine ulaŐması ise bireyin boş zaman aktivitesine katılmasına veya karŐılaŐtıęı engelleri aŐmasında Ȗnemli rol oynar. Bireyin boş zaman aktivitelerine katılmasında dışsal faktȖrlerden daha çok içsel faktȖrler Ȗn plana çıkar. İçsel motivasyon dũzeyi ise; boş zamanı algılama, boş zaman aktivitelerine yȖnelik bireyin geliŐtirdięi tutum ve boş zaman aktivitelerine katılımın Ȗnũndeki engellerin algılanması gibi faktȖrlerden etkilenir [8].

Carrol ve Alexandris [8], rekreasyonel sportif aktivitelere katılımın Ȗnũndeki engellerin algılanmasının içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk dũzeyi ile iliŐkisi ortaya koymak için bir çalışma gerçekleŐtirmiŐlerdir. (Şekil 1) Engellerin aŐılmasında motivasyonun çok bũyũk Ȗnemi olduğunu vurguladıkları bu çalıŐmada bireyin engelleri algılamasından daha çok motivasyon dũzeyinin artırılarak motivasyonsuzluk durumunun ortadan kaldırılabileceği ve bȖylece katılım sıklığının da artacağını vurgulamıŐlardır.



Şekil1. Engeller, Motivasyon ve Katılım Sıklığı Arasındaki İlişki Modeli

İnsanlar günlük yoğun çalışma temposu, alışlagelmiş hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren ya da olumsuz etkilenen beden ve ruh sağlıklarını tekrar elde etmeyi istemektedir [9]. Bu bağlamda boş zaman etkinliği olarak egzersiz yapmanın önemi ortaya çıkmaktadır. Bireylerin boş zamanlarında sportif faaliyetlere katılımının beden ve ruh sağlığı açısından faydalı olacağı şüphesizdir.

Egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin tespit edilmesi; bu kişilerin boş zamanlarının daha kaliteli tüketilmesi, verimli boş zaman bilincinin aktarılması, boş zamanlarında daha çok sportif faaliyet yapabilmeleri ve en önemlisi de “herkes için yaşam boyu spor” felsefesinin zihinlerde yer edinmesi açısından önem taşımaktadır. Araştırma sonuçlarının “herkes için yaşam boyu spor” felsefesi savunucularına ve birçok egzersiz eğitmenine faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı Kayseri’deki spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin incelenmesi ve bu faktörlerin bazı özelliklere göre karşılaştırılmasıdır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Araştırma, Kayseri’deki spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerini inceleyen genel tarama modelinde bir araştırmadır. Tarama modelleri geçmişte ya da hali hazırda var olan bir durumu var olduğu şekli ile ortaya koymaya çalışan araştırma yaklaşımı olarak ifade edilmektedir [10].

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Eylül-2017 ve Mart-2018 tarihleri arasında Kayseri'deki spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan ve rastgele seçilen 377 kişi oluşturmaktadır. Araştırma grubundakilerin 154'ü (%40,8) evli ve 223'ü (%59,2) bekarıdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada egzersiz yapan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" ve boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerini incelemek için Pelletier ve ark, [11] tarafından geliştirilen ve Mutlu [12] tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik-güvenirlik analizleri yapılan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

"Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" toplam 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar (1) motivasyonsuzluk (2) bilmek ve başarmak, (3) uyarın yaşama, (4) özdeşim-içeatım ve (5) dışsal düzenleme olacak şekilde sınıflandırılmıştır. Ölçekte yer alan ifadeler "Hiç Katılmıyorum (1)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde beşli likert tipi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin geneli üzerinden bir toplam puan çıkarımı yapılmamaktadır ve ölçeğin her alt boyutu için minimum 1-maximum 5 olacak şekilde puanlama yapılmaktadır. Her alt boyut için alınacak olan yüksek puan o faktörün yüksek olduğu; düşük puan ise o faktörün düşük olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Mutlu [12] tarafından yapılan analizlerde ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,77 olarak bulunmuş; alt boyutlarda ise iç tutarlılık katsayıları motivasyonsuzluk 0,70, bilmek-başarmak 0,66, uyarın yaşama 0,73, özdeşim-içeatım 0,60 ve dışsal düzenleme 0,70 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırma için yapılan analizlerde ölçeğin tamamının cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,72 olarak tespit edilmiştir.

Veri Analiz Teknikleri

İstatistiksel çözümler yapmak amacıyla SPSS 22 programı kullanılmıştır. Spor merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerini incelemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca; ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için T Testi (Independent-Samples T Test), oklu karşılaştırmalarda ise Tek

Yönlü Varyans Analizi (One-Way Anova) yapılmıştır. Anlamlılık (p) düzeyleri yorumlanırken $p < 0,05$ değeri ölçüt olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunda bulunan egzersiz yapan kişilerin demografik özelliklerine göre dağılımları

Yaş	n	%	Meslek	n	%
16-25	48	12,7	Memur	69	18,3
26-35	92	24,4	İşçi	116	30,8
36-45	139	36,9	Esnaf	104	27,6
46-55	64	17	Emekli	28	7,4
56 ve üstü	34	9	Diğer	60	15,9
Eğitim Düzeyi	n	%	Gelir	n	%
Ortaokul	70	18,6	500-1000 TL	63	16,7
Lise	70	18,6	1001-1500 TL	90	23,9
Üniversite	180	47,7	1501-2000 TL	77	20,4
Lisansüstü	57	15,1	2001-2500 TL	82	21,8
Medenî Durum	n	%	2501 ve üstü	65	17,2
Evli	154	40,8			
Bekâr	223	59,2			
En Sık Yapılan Boş Zaman Aktivitesi	n	%			
Spor Yapmak	48	12,7			
TV İzlemek	75	19,9			
Kitap Okumak	114	30,2			
Sinema-Tiyatro	90	23,9			
Müzik Dinlemek	50	13,3			

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma grubunda bulunan egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri açısından ortalamaları

Alt Boyutlar	n	\bar{X}	Ss
Motivasyonsuzluk	377	2,92	,853
Bilmek ve Başarmak	377	2,90	,783
Uyaran Yaşama	377	2,91	,805
Özdeşim-İçeatım	377	2,98	,798
Dışsal Düzenleme	377	2,88	,966

Tablo 2’deki verilere göre, katılımcıları boş zaman aktivitelerine motive eden birinci faktörün “Özdeşim-İçeatım” ($\bar{X}=2,98$) olduğu ve bunu sırasıyla; “Motivasyonsuzluk” ($\bar{X}=2,92$), “Uyaran Yaşama” ($\bar{X}=2,91$), “Bilmek ve Başarmak” ($\bar{X}=2,90$) ve “Dışsal Düzenleme” ($\bar{X}=2,88$) faktörlerinin izlediği tespit edilmiştir.

Tablo 3. Medeni durumları bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	MEDENİ DURUM	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
Motivasyonsuzluk	Evli	154	2,95	,910	375	,429	,668
	Bekâr	223	2,91	,813			
	Toplam	377	2,92	,853			
Bilmek ve Başarmak	Evli	154	2,98	,884	375	1,594	,112
	Bekâr	223	2,85	,702			
	Toplam	377	2,90	,783			
Uyaran Yaşama	Evli	154	3,03	,854	375	2,407	,017*
	Bekâr	223	2,83	,761			
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	Evli	154	3,02	,893	375	,908	,365
	Bekâr	223	2,95	,725			
	Toplam	377	2,98	,798			
Dışsal Düzenleme	Evli	154	2,98	1,189	375	1,604	,110
	Bekâr	223	2,81	,772			
	Toplam	377	2,88	,966			

*(p<0,05)

Tablo 3'deki verilere göre medeni durumları bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri karşılaştırılmış ve "Uyaran Yaşama" faktöründe anlamlı fark (p<0,05) tespit edilmişken; diğer faktörlerde anlamlı fark belirlenmemiştir (p>0,05).

Tablo 4. Yaşları bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	YAŞ	n	\bar{X}	SS	Sd	f	p	Fark
Motivasyonsuzluk	16-25	48	2,66	,753	372	2,900	,022*	56 ve üstü>16-25
	26-35	92	2,85	,759				
	36-45	139	3,05	,835				
	46-55	64	2,83	,848				
	56 ve üstü	34	3,15	1,166				
	Toplam	377	2,92	,853				
Bilmek Ve Başarmak	16-25	48	2,80	,640	372	1,044	,384	
	26-35	92	2,82	,615				
	36-45	139	2,94	,739				
	46-55	64	2,90	,952				
	56 ve üstü	34	3,09	1,125				
	Toplam	377	2,90	,783				
	16-25	48	2,84	,750	372			
	26-35	92	2,81	,688				
	36-45	139	2,94	,798				

Uyaran Yaşama	46-55	64	2,89	,771			
	56 ve üstü	34	3,23	1,156	376	1,887	,112
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	16-25	48	2,78	,511			
	26-35	92	2,86	,653	4		
	36-45	139	3,10	,784			56 ve üstü>16-25
	46-55	64	2,87	,732	372	3,748	,005*
	56 ve üstü	34	3,29	1,355	376		56 ve üstü>26-35
	Toplam	377	2,98	,798			
Dışsal Düzenleme	16-25	48	2,69	,767			
	26-35	92	2,77	,655	4		
	36-45	139	2,93	,779			
	46-55	64	2,90	1,236	372	1,786	,131
	56 ve üstü	34	3,20	1,722	376		
	Toplam	377	2,88	,966			

*(p<0,05)

Tablo 4'e göre yaşları bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri karşılaştırılmış ve "Özdeşim-İçeatım" ve "Motivasyonsuzluk" faktörlerinde anlamlı fark tespit edilmişken (p<0,05); diğer faktörlerde anlamlı fark belirlenmemiştir (p>0,05)

Tablo 5. Eğitim düzeyleri bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	EĞİTİM DÜZEYİ	N	\bar{X}	SS	Sd	f	p
Motivasyonsuzluk	Ortaokul	70	2,82	,887	3		
	Lise	70	2,97	,693			
	Üniversite	180	2,90	,854	373	,974	,405
	Lisansüstü	57	3,07	,977	376		
	Toplam	377	2,92	,853			
Bilmek ve Başarmak	Ortaokul	70	2,80	,717	3		
	Lise	70	2,98	,665			
	Üniversite	180	2,91	,813	373	,665	,574
	Lisansüstü	57	2,93	,896	376		
	Toplam	377	2,90	,783			
Uyaran Yaşama	Ortaokul	70	2,92	,847	3		
	Lise	70	2,92	,733			
	Üniversite	180	2,89	,781	373	,197	,899
	Lisansüstü	57	2,98	,921	376		
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	Ortaokul	70	2,88	,675	3		
	Lise	70	3,01	,678			
	Üniversite	180	3,01	,849	373	,495	,686

	Lisansüstü	57	2,96	,909			
	Toplam	377	2,98	,798	376		
Dışsal Düzenleme	Ortaokul	70	2,75	,815	3		
	Lise	70	2,93	,764			
	Üniversite	180	2,94	1,095	373	,980	,402
	Lisansüstü	57	2,78	,923	376		
	Toplam	377	2,88	,966			

Tablo 5'deki verilere göre egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri eğitim düzeyleri bakımından karşılaştırılmış ve tüm faktörlerde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Meslekleri bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	MESLEK	n	\bar{X}	SS	Sd	f	p
Motivasyonsuzluk	Memur	69	2,78	,785			
	İşçi	116	3,05	,812	4		
	Esnaf	104	2,94	,839	372	1,441	,220
	Emekli	28	2,77	,865			
	Diğer	60	2,88	1,002	376		
	Toplam	377	2,92	,853			
Bilmek ve Başarmak	Memur	69	2,79	,596	4		
	İşçi	116	3,01	,702	372		
	Esnaf	104	2,81	,749		1,570	,182
	Emekli	28	3,08	1,205	376		
	Diğer	60	2,90	,910			
	Toplam	377	2,90	,783			
Uyarıcı Yaşama	Memur	69	2,78	,760	4		
	İşçi	116	2,96	,728	372		
	Esnaf	104	2,88	,789		,872	,480
	Emekli	28	3,00	,826	376		
	Diğer	60	3,00	,999			
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	Memur	69	2,83	,589	4		
	İşçi	116	3,11	,708	372		
	Esnaf	104	3,03	,790		2,087	,082
	Emekli	28	2,98	1,234	376		
	Diğer	60	2,82	,897			
	Toplam	377	2,98	,798			
Dışsal Düzenleme	Memur	69	2,72	,649	4		
	İşçi	116	3,02	,731	372		
	Esnaf	104	2,81	,785		2,281	,060
	Emekli	28	3,20	2,229	376		
	Diğer	60	2,75	,966			
	Toplam	377	2,88	,966			

Tablo 6'daki verilere göre egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri meslekleri bakımından karşılaştırılmış ve tüm faktörlerde anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 7. Gelir düzeyleri bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	GELİR DÜZEYİ	n	\bar{X}	SS	Sd	f	p
Motivasyonsuzluk	500-1000 TL	63	2,73	,863	4	1,421	,226
	1001-1500 TL	90	2,94	,844			
	1501-2000 TL	77	2,87	,752	372		
	2001-2500 TL	82	3,00	,833			
	2501 ve st	65	3,04	,975	376		
	Toplam	377	2,92	,853			
Bilmek ve Başarmak	500-1000 TL	63	2,76	,740	4	1,289	,274
	1001-1500 TL	90	2,91	,712			
	1501-2000 TL	77	2,97	,858	372		
	2001-2500 TL	82	2,83	,657			
	2501 ve st	65	3,04	,947	376		
	Toplam	377	2,90	,783			
Uyarıcı Yaşama	500-1000 TL	63	2,83	,863	4	1,545	,188
	1001-1500 TL	90	2,85	,736			
	1501-2000 TL	77	2,82	,722	372		
	2001-2500 TL	82	3,04	,760			
	2501 ve st	65	3,05	,961	376		
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	500-1000 TL	63	2,84	,733	4	,770	,545
	1001-1500 TL	90	3,01	,761			
	1501-2000 TL	77	3,05	,864	372		
	2001-2500 TL	82	3,02	,748			
	2501 ve st	65	2,94	,888	376		
	Toplam	377	2,98	,798			
Dışsal Düzenleme	500-1000 TL	63	2,71	,802	4	1,051	,381
	1001-1500 TL	90	2,89	,743			
	1501-2000 TL	77	3,02	1,452	372		
	2001-2500 TL	82	2,82	,728			
	2501 ve st	65	2,94	,926	376		
	Toplam	377	2,88	,966			

Tablo 7'deki verilere göre egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri gelir düzeyleri bakımından karşılaştırılmış ve tüm faktörlerde anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Tablo 8. Boş zamanlarda en sık yapılan faaliyet bakımından egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin karşılaştırılması

Alt Boyut	BOş ZAMANLARDA EN SIK YAPILAN FAALİYET	N	\bar{X}	SS	Sd	f	p
Motivasyonsuzluk	Spor Yapmak	48	2,90	,967	4	,229	,922
	TV İzlemek	75	2,88	,691			
	Kitap Okumak	114	2,98	,821	372		
	Sinema-Tiyatro'ya Gitmek	90	2,89	,872			
	Müzik Dinlemek	50	2,93	1,010	376		
	Toplam	377	2,92	,853			
Bilmek ve Başarmak	Spor Yapmak	48	2,82	,890	4	,212	,932
	TV İzlemek	75	2,90	,544			
	Kitap Okumak	114	2,91	,678	372		
	Sinema-Tiyatro	90	2,95	,897			
	Müzik Dinlemek	50	2,90	,983	376		
	Toplam	377	2,90	,783			
Uyaran Yaşama	Spor Yapmak	48	2,86	,919	4	,558	,693
	TV İzlemek	75	3,00	,630			
	Kitap Okumak	114	2,85	,788	372		
	Sinema-Tiyatro'ya Gitmek	90	2,97	,780			
	Müzik Dinlemek	50	2,89	,999	376		
	Toplam	377	2,91	,805			
Özdeşim-İçeatım	Spor Yapmak	48	2,99	,858	4	,540	,706
	TV İzlemek	75	3,01	,530			
	Kitap Okumak	114	2,99	,717	372		
	Sinema-Tiyatro'ya Gitmek	90	3,01	,915			
	Müzik Dinlemek	50	2,83	1,010	376		
	Toplam	377	2,98	,798			
Dışsal Düzenleme	Spor Yapmak	48	2,76	,861	4	,480	,750
	TV İzlemek	75	2,95	,692			
	Kitap Okumak	114	2,91	,739	372		
	Sinema-Tiyatro'ya Gitmek	90	2,91	1,361			
	Müzik Dinlemek	50	2,78	1,035	376		
	Toplam	377	2,88	,966			

Tablo 8'deki verilere göre egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörleri boş zamanlarda en sık yapılan faaliyet bakımından karşılaştırılmış ve tüm faktörlerde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

TARTIşMA ve SONUÇ

Yaptıkları araştırmalarda boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkilemede en önemli faktör olarak Yerlisu Lapa ve ark, [13], Böyükelhan [14] ve Kaya [15] bilmek-

başarmak; Tezcan Kardaş ve Sadık [16], Mutlu ve ark, [17], Öztürk [18] uyaran yaşama; Fehmi ve ark, [19] dışsal düzenleme sonuçlarını tespit etmişlerdir. Yapılan araştırma, bahsedilen araştırmaların bu sonuçlarıyla ters düşmektedir. Güler [20] ile Gümüş ve Işık [21] ise yaptıkları araştırmalarda boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkilemede en önemli faktör olarak özdeşim-içeatım sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırma, bu araştırmaların sonucuyla paralellik göstermektedir.

Yapılan incelemeye göre; araştırma grubundaki kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyonlarını etkileyen tüm faktörlerde (motivasyonsuzluk, bilmek-başarmak, uyaran yaşama, özdeşim-içeatım ve dışsal düzenleme) eğitim düzeyi, boş zamanlarda en sık yapılan faaliyet, meslek ve gelir düzeyi bakımından anlamlı fark yoktur. Egzersiz yapan kişilerin boş zaman etkinliklerine katılım motivasyon faktörlerinin tamamının, belirtilen özellikler bakımından fark göstermemesi beklenmeyen bir sonuç olarak düşünülebilir. Farklı illerden seçilecek olan daha geniş ve daha çeşitli araştırma gruplarıyla benzer araştırmaların yapılması önerilmektedir. Sonuçların genelleme yapılabilmesi açısından bu araştırmaların literatüre daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yaş bakımından “motivasyonsuzluk” ve “özdeşim-içeatım” faktörlerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Araştırma grubundaki egzersize katılım gösteren yaşlı bireylerin “özdeşim-içeatım” faktörünün genç bireylere göre daha yüksek seviye olarak tespit edilmesi ve “motivasyonsuzluk” faktöründe de benzer sonucun ortaya çıkması, ilginç bir durum olarak değerlendirilebilir. Medeni durum bakımından “uyaran yaşama” faktöründe anlamlı fark tespit edilmiştir. Evli bireylerin bekârlara göre “uyaran yaşama” faktörünün daha yüksek seviye olarak tespit edilmesi, bu bireylerin eşleri tarafından egzersize katılımlarının pekiştirilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu durumların ayrıntılı olarak incelenmesi için görüşmeye dayalı nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir. Bu sonuçlar hakkında derinlemesine bilgi vermesi açısından nitel araştırmaların literatüre daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın genel sonucu olarak bireyleri boş zaman aktivitelerine motive etmede “özdeşim-içeatım” faktörünün öne çıktığı belirlenmiştir. İnsanlar televizyon vb. teknolojik platformlarda sporcuları ve müsabakaları izlemektedirler. Ayrıca reklam yüzü olarak sporcular çokça kullanılmaktadır. Tribün ortamında özellikle futbol karşılaşmaları ülkemizde yoğun ilgi ile takip edilmektedir. Sosyal medya kullanımı ile de sporculara olan ilgide artış

gözlenmektedir. Sporcular sosyal medya aracılığıyla yaptıkları antrenmanlardan ve diğer sportif faaliyetlerden görsel paylaşımlar yapmaktadır. Bu durumların araştırma grubundaki egzersiz yapan bireylerde “özdeşim-içeatım” duygularına sebep olabileceği tahmin edilmektedir. Egzersiz yapan kişilerin “özdeşim-içeatım” duygularını geliştirmek için model olması adına başarılı sporcuların görsellerinin spor merkezlerine daha dikkat çekici bir şekilde asılmasının ve ünlü sporcuların etkileyici sözlerinin spor merkezlerinde afişe edilmesinin faydalı olabileceği düşünölmektedir.

KAYNAKLAR

1. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman Yönetimi, Birinci Baskı, Ezgi Kitabevi, Bursa, 2002.
2. Erdem R, Kaya S. Zaman Yönetimi, Çağdaş Yerel Yönetimler Dergisi, 1988: 7(2) 99-120.
3. Dumazedier J. Current Problems of the Sociology of Leisure, International Social Science Journal, 1960: 4(4), 522-531.
4. Güler ř. Turizm Sosyolojisi, Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını, Ankara, 1978.
5. Kantar H. İşletmede Motivasyon, 2. Baskı, Kumsaati Yayınları, İstanbul, 2010.
6. Hersey PH, Blanchard KH, Johnson DE. Management of Organizational Behavior, Prentice Hall, New Jersey, 1996.
7. Fındıkçı İ. İnsan Kaynakları Yönetimi, Alfa Basım Yayın, İstanbul,1999.
8. Carroll B, Alexandris K. Engeller, Motivasyon ve Katılım Sıklığı Arasındaki İlişki Modeli, Perception of Constraints and Strength of Motivation, Their Relationship to Recreational Sport Participation, Journal of Leisure Research, 1997: (29)3, 279-299.
9. Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. Boş Zaman-Rekreasyon Yönetimi, I.Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara, 2003.
10. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2008.
11. Pelletier LG, Vallerand RJ, Blais MR, Brière NM. Leisure Motivation Scale (LMS-28), 1991. http://www.lrcs.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/08/eml28_en.pdf (Eriřim Tarihi: 08.08.2017)
12. Mutlu İ. Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Niğde, 2008.
13. Yerlisu Lapa T, Ağyar E, Bahadır Z. Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli örneği), Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2012: 2, 53-59.

14. Bykhelen E. Scuba Dalışı Yapan Amatör Sporcuların Bu Faaliyetlere Katılmaya Teşvik Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kütahya, 2014.
15. Kaya AM. Üniversite ğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, Cumhuriyet Üniversitesi, 2011.
16. Tezcan Kardeş N, Sadık R. Ortaöğretimde ğrenim Gören ğrencilerin Boş Zaman Motivasyonlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Spor Eğitim Dergisi, 2018: (1), 31-38.
17. Mutlu İ, Yılmaz B, Sevindi T, Güngörmüş HA, Gürbüz B. Bireyleri Rekreatif Amaçlı Egzersize Motive Eden Faktörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 2011: 13(1), 54–61.
18. Öztürk H. Badminton Sporunu Yapan niversite ğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016: 10(1).
19. Fehmi Ç, Glle M, Sertbaş K, Sarı İ, Kaya E. Analysis and Examination of the Relationship between Leisure Motivation and Academic Motivation of Students of Schools of Physical Education and Sports, Journal of Physical Education & Sport, 2014: 14(1), 127-133.
20. Güler, H. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında ğrenim Gören ğrencilerin Boş Zaman Engellerinin Boş Zaman Motivasyonlarına Etkisinin Araştırılması (Bartın niversitesi rneği), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bartın, Bartın Üniversitesi, 2017.
21. Gümüş H, Işık O. The Relationship of Physical Activity Level, Leisure Motivation and Quality of Life in Candidate Teachers, International Journal of Progressive Education, 2018: 14(5), 22-32.