

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖZEL SAĞLIK-SPOR MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN
BİREYLERİ REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLEYEN
FAKTÖRLER**

DOKTORA TEZİ

HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ

Tez Yöneticisi
Yrd. Doç. Dr. İ. FATİH YENEL

ANKARA - 2007

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ÖZEL SAĞLIK-SPOR MERKEZLERİNDEN HİZMET ALAN
BİREYLERİ REKREASYONEL EGZERSİZE GÜDÜLEYEN
FAKTÖRLER**

DOKTORA TEZİ

HAMDİ ALPER GÜNGÖRMÜŞ

Tez Yöneticisi
Yrd. Doç. Dr. İ. FATİH YENEL

ANKARA - 2007

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Programı
çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.**

Tez Savunma Tarihi : 04/05/2007

**Jüri Başkanı
Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK**

**Gazi Üniversitesi
Prof. Dr. Güner EKENCİ**

**Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. Sadettin KİRAZCI**

**Gazi Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. İ. Fatih YENEL**

**Gazi Üniversitesi
Yrd. Doç. Dr. Zafer ÇİMEN**

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

KABUL VE ONAY.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ	v
ÖNSÖZ.....	vii
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Zaman Kavramı	3
2.2. Boş Zaman Kavramı.....	14
2.2.1. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman.....	20
2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları	28
2.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu	29
2.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu	30
2.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu	31
2.3. Rekreasyon Kavramı	31
2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	36
2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması	39
2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı.....	41
2.3.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri.....	41
2.3.3.1.1. Fiziksel İhtiyaçlar	42
2.3.3.1.2. Sosyal İhtiyaçlar	43
2.3.3.1.3. Psikolojik İhtiyaçlar	43

2.3.3.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı	44
2.3.3.1.5. Duygusal İhtiyaçlar	44
2.4. Güdülenme Kavramı	45
2.4.1. Güdülenmenin Anlamı ve Önemi	46
2.4.2. Güdülerin Karmaşıklığı	51
2.4.3. Güdülenme Süreci	52
2.4.3.1. Birinci Derecedeki İhtiyaçlar	53
2.4.3.2. İkinci Derecedeki İhtiyaçlar	53
2.4.4. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	53
2.4.4.1. Fizyolojik İhtiyaçlar	55
2.4.4.2. Güvenlik İhtiyacı	55
2.4.4.3. Sosyal İhtiyaçlar	56
2.4.4.4. Saygınlık ve Statü (İtibar Görme) İhtiyacı	56
2.4.4.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı	57
2.5. Rekreasyonel Egzersize Katılım ve Güdülenme	58
2.5.1. İlgili Bazı Araştırmalar	63
3. MATERYAL VE YÖNTEM	68
3.1. Evren ve Örneklem	68
3.2. Veri Toplama Aracı	68
3.3. Verilerin Toplanması	69
3.4. Güvenirlilik	69
3.5. Verilerin Analizi	70
4. BULGULAR	72

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	72
4.2. Katılımcıların Üye Olduğu Tesisleri Kullanımlarına İlişkin Bilgiler	73
4.3. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme ile İlgili Davranışları.....	75
4.4. Katılımcıların Egzersize Güdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması ile Bazı Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları.....	77
5. TARTIŞMA.....	98
6. SONUÇ	105
7. ÖZET	107
8. SUMMARY	109
9. KAYNAKLAR.....	111
10. EKLER	133
Ek 1. Anket Formu	133
Ek 2. Katılımcıların Egzersiz Yaptığı (Üyesi Olduğu) Sağlık-Spor Merkezlerine İlişkin Bilgiler.....	138
11. ÖZGEÇMİŞ.....	159

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1. Egzersize Güdülenme Anketinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları	70
Tablo 2. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı.....	72
Tablo 3. Katılımcıların Üye Olduğu Spor Tesislerine İlişkin Dağılımları.....	73
Tablo 4. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine İlişkin Dağılımları.....	74
Tablo 5. Katılımcıların Tesis Kullanım Sıklığına (Haftalık) İlişkin Dağılımları.	74
Tablo 6. Katılımcıların Tesis Kullanım Sıklığına (Günlük) İlişkin Dağılımları.	75
Tablo 7. Katılımcıların Haftalık Sahip Olduğu Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı	75
Tablo 8. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarına İlişkin Dağılımları.....	76
Tablo 9. Katılımcıların Boş Zamanlarını Genellikle Nasıl Değerlendirdiklerine İlişkin Dağılımları	76
Tablo 10. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Kimlerle Katıldıklarına İlişkin Dağılımları.....	77
Tablo 11. Egzersize Güdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması.....	77
Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları	78
Tablo 13. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları	79
Tablo 14. Yaş Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	80
Tablo 15. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları	81
Tablo 16. Meslek Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler	84

Tablo 17. Katılımcıların Mesleklerine Göre ANOVA Sonuçları.....	85
Tablo 18. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	86
Tablo 19. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları	87
Tablo 20. Tesise Üyelik Süresi Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	88
Tablo 21. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları...	89
Tablo 22. Tesisi Haftalık Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler	90
Tablo 23. Katılımcıların Spor Tesisini Haftalık Kullanım Sıklığına Göre ANOVA Sonuçları.....	91
Tablo 24. Boş Zamanları Değerlendirme Durumu Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler.....	92
Tablo 25. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları	93
Tablo 26. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılan Kişiler Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler	95
Tablo 27. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Katıldıkları Kişilere Göre ANOVA Sonuçları	96

ÖNSÖZ

Özel sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin, boş zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinlik türleri ve bu etkinliklere katılım düzeyleri ile rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörleri belirlemek amacıyla yapılan “Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler” konulu doktora çalışmam süresince, yakın ilgi ve yardımlarıyla beni yönlendiren tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İ. Fatih YENEL’e, çalışmamın tüm aşamalarında yoğun çalışma temposu içinde bana zaman ayıran Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK’e, çalışmamın tüm aşamalarında içtenliği ve samimi tavırlarıyla yardımlarını esirgemeyen Dr. Bülent GÜRBÜZ’e ve çalışmam sürecinde sürekli desteklerini hissettiğim Dr. Baki YILMAZ’a ve Uzman Halil SAROL’a, anketlerin dağıtımı ve toplanmasında emeği geçen eğitmen arkadaşlara ve anketleri cevaplayarak çalışmamın ortaya çıkmasında yardımcı olan tüm katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim süresince, gerek akademik gerekse insani değerler anlamında çok şeyler öğrendiğim Prof. Dr. Suat KARAKÜÇÜK ve Yrd. Doç. Dr. İ. Fatih YENEL’le tanışmanın gururunu yaşıyorum. İnaniyorum ki; hocalarımdan daha çok şeyler öğreneceğim. İyi ki varsınız...

İlgisini ve manevi desteğini her zaman hissettiğim sevgili eşim Şule ve biricik kızım Sude’ye teşekkürüm sonsuzdur.

Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ

Ankara 2007

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sanayileşmiş toplumlarda insan emeğinin yerine makineler almakta, buna paralel olarak üretim kapasitesi artarken çalışma saatleri azalmaktadır ¹⁵.

Sanayileşme ve teknolojik gelişmelerin toplumsal yaşama olan olumlu katkılarının yanı sıra olumsuz yansımaları da bulunmakta ve gündelik yaşamın pek çok alanında bu yansımaları gözlemek mümkündür. Şöyle ki, sanayileşme ve teknolojik gelişmeler, toplumsal yaşamın daha modern bir hal almasına ve insan yaşamının daha kolay hale gelmesine önemli derecede etki etmektedir. Diğer taraftan, sanayileşmenin gelişmesi, insana ya da insan gücüne olan ihtiyacı minimum düzeye indirmektedir. Aslında sanayileşmenin en büyük etkisi, bireylerin sahip oldukları boş zaman süresine olan olumlu katkıdır. Çünkü geçmişte insan gücüyle yapılan pek çok iş, artık makineler tarafından yapılmaktadır.

Örneğin, bilim ve teknolojideki gelişmeler (otomobil, uçak gibi ulaşım araçların icadı ve geliştirilmesi) insanların boş zaman kullanımını olumlu yönde etkilemiş ve bununla beraber uzak mesafelerdeki parklara, sahillere, kamp yerlerine ve tatil bölgelerine gitmeyi kolaylaştırmıştır. Bunun yanında, tarımda makineleşmenin gelişmesi, ev içi aletlerin makineleşmesi ve çalışma saatlerinin kısalması gibi birçok gelişme, insanların daha fazla boş zamana sahip olmasına imkân sağlamıştır ¹⁸⁴.

Yukarıda da ifade edildiği gibi sanayileşme ve teknoloji, insan yaşamının daha kaliteli ve daha uzunolmasında önemli ölçüde etkilidir. Ancak, sanayileşme sonucunda var olan boş zamanın daha da artması, günümüz

toplumundaki bireylerin sahip oldukları bu boş zamanı etkin ve verimli bir şekilde değerlendirmelerini de zorunlu kılmaktadır. Dünya nüfusunun önemli bir oranının kentlerde yaşadığı (%69.2) kabul edildiğinde ¹⁹⁵, böyle bir ortamda yaşayan bireylerin iş ve gündelik yaşamın getirdiği bir takım streslerle ya da yaşamın giderek tekdüzeleşmesi ve hareketsiz bir hale dönüşmesiyle beraber, ortaya çıkacağı kabul edilen ve yaşamı riske sokan birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkması gerekmektedir.

Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkma ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanda katılınan rekreasyonel egzersizler önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin karşı karşıya kaldığı fizyolojik ve psikolojik birtakım sorunları minimuma indirmesinde rekreasyonel egzersizlerin önemli bir etken olduğu, yapılan pek çok çalışma tarafından ortaya konmuştur. Böyle bir ortamda, birey yaşamını daha mutlu veya sorunsuz hale getirmede etkin bir rol oynayan rekreasyonel egzersizlere katılımı etken olan güdülerin belirlenmesi, spor bilimleri alanında yapılan pek çok çalışmanın da odağında yer almaktadır.

Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı, özel sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin, boş zamanlarında katıldıkları rekreasyonel etkinlik türleri ve bu etkinliklere katılım düzeyleri ile rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesidir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zaman Kavramı

İnsanlar, 1600’lü yıllarda Hollandalı matematikçi Huygens’in pandüllü (sarkaçlı) saati icadından iki yüzyıl sonra, saati kollarına takmaya başladıkları bu tarih, Batı’da sanayileşmenin başladığı döneme denk düşmektedir. Kola takılmaya başlayan saatle birlikte “*zaman kavramı*”, insanlar için başka bir anlam ve boyut kazanmış, önceki dönemlerin bir ömre yayılan geniş zaman anlayışı bu aşamada, yerini günleri bölen ve dilimleyen yeni bir zaman anlayışına bırakmıştır. Çalışmaya ayrılan zamanla, dinlenmeye ayrılan zamanın karşılıkları, hem saat olarak hem de takvim olarak bu dönemde ortaya çıkmıştır. Sanayileşme bir anlamda toplumun özünde var olan zaman olgusunun su yüzüne çıkmasında adeta bir vasıta olmuştur ⁵⁹.

Agustinus tarafından “kimse sormasa zamanın ne olduğunu biliyorum; ama sorarlarsa ve açıklamaya çalışınca kafam karışıyor, beceremiyorum” ⁶ şeklinde ifade edilen zaman, aslında gözle görülemeyen elle tutulamayan ve duyularımızla algılayamadığımız bir şeydir. Ne var ki ölçtüğümüz şey, o görünmeyen “zaman” değil de alabildiğine somut, elle tutulabilir bir şeydir. Örneğin, çalışma gününün uzunluğu, ay tutulmasının süresi ya da bir koşucunun 100 metre yarışındaki hızı gibi.

Zaman kavramı, belli bir toplumsal çevreyi oluşturan insanların, sürekli değişimler arasında kurdukları bağlantıları içermekle kalmayıp, aynı şekilde belli bir olayın geçiş süresine göre, olaydan “önce” ve “sonra” olanı ve olacak olanı kapsamaktadır ⁶³.

Literatürü incelediğimizde, toplumdan topluma, kültürden kültüre hatta bireyden bireye farklılık gösteren zaman kavramının birçok araştırmacı tarafından yapılmış farklı tanımları vardır ^{145,193} ve üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir zaman tanımının varolduğu söylemek oldukça güçtür.

Örneğin, zaman, “ölçülen ya da ölçülebilen süre, uzaysal boyutları olmayan süre” olarak tanımlanır. Felsefi açıdan büyük önem taşıdığı gibi, matematiğin ve fiziğin de inceleme alanına girer. Agustinus 5. yüzyılda zamanı düşünce ve eylemleri düzenlenişi açısından en alışılmış ve tanımlanması en zor kavram olduğunu vurgulamış, yalın bir biçimde tanımlanamayan bu kavram birbirinden çok farklı biçimlerde ele alınmıştır ¹⁰. Yani zaman, göreceli bir kavramdır. Bu nedenle genel ve net bir tanım yapmak mümkün olmamaktadır¹⁹⁴. Örneğin, bazı Yunan filozofları zamanı gök cisimlerinin hareketiyle açıklamaya çalışmış, Platon zamanın ruhun yaratılışından önce varolduğunu, Aristoteles de hareketin ölçüsü olduğunu kabul etmiştir. Soruna eğilen filozofların genel olarak iki konuya ağırlık verdikleri söylenebilir. Bunlardan birincisi; zaman ile fiziksel dünya arasındaki ilişki, diğeri ise zaman ile bilinç arasındaki ilişkidir ¹⁰.

Değişik ortamlarda ve değişik varlıklara göre zamanın anlamı farklı olabilmektedir ¹³⁹. Zaman, “objektif” ve “subjektif” olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanabilir. Objektif zaman, saatin gösterdiği zaman yani saatle ölçülebilen zamandır. Subjektif zaman ise, hissedilebilen veya algılanan zamandır. Birey, saate bakmadan da olayda geçen süreyi kısa ya da uzun olarak hissedebilir ve bu duruma göre kısa ya da uzun süre olarak algılayabilir. Objektif zaman, çok kesin birimlerle ölçülebilirken; subjektif zamanın anlaşılması güçtür¹⁵⁵.

Bireyler için “hissedilen zaman” önemlidir. Çünkü, bu zaman türü bireylerin kontrolündedir. Diğer taraftan “saatin gösterdiği zaman”, akreple yelkovanın hareketleri olup, sürekli akar gider. Birey için önemli olan, kendi kontrolü altında bulunan “hissedilen zaman”ı en verimli ve en iyi şekilde kullanabilmektedir. Öte yandan, diğer zaman türü için yapılabilecek hiçbir şey söz konusu değildir ¹⁵⁵. Birey, duygusal yoğunluk veya yüksek miktarda dikkat gerektiren durumlarda, zaman neredeyse yokmuş hissine kapılmaktadır ⁴¹.

Zaman ufukumuz, geçmiş ya da geleceğe olan uzaklığımızın kendi kendine algılanışı olduğunu söyleyebiliriz ve bunu dikkatimiz elverdiği ölçüde sağlarız. Zaman ufuklarının oluşumu, yaşanan hayat biçimlerine ve kişilerin özelliklerine göre toplumdan topluma büyük farklılıklar göstermektedir ¹⁶². Zaman değişiminin yer aldığı bir boyuttur. Değişme hızı ve oranı, son derece çeşitli ölçülerde oluşmaktadır; dağların oluşması milyonlarca yıl sürerken insanlar, yarım yüzyıldan biraz daha uzun bir süre içinde doğar, büyür ve ölür. Bu nedenle bireyler zamanı ve değişimi kendi yaşam sürecimi ölçüleri içerisinde değerlendirmeyi yeğler ².

Zamanın algılanması bireyden bireye farklılaşmakta ve bu algılanış şekli psikolojik, biyolojik ve toplumsal koşullar çerçevesinde şekillenmektedir ¹²⁷.

Zamanın farklı toplumlarda farklı algılanabilmektedir. Örneğin Ezzell; Brezilya’da buluşmaya bir saat geç kalınması halinde çok sorun olmayacağını, ama New York’ta birini beş ya da on dakika bekletmek için, esaslı bir açıklama yapılması gerektiğini ifade etmiştir. Birçok kültürde zaman esnektir, bazılarındaysa gerginlik yapar! Doğrusu, belli bir kültürün insanların zamanı

nasıl algılayıp kullandıkları, hem toplumlarının önceliklerini hem de kendi dünya görüşlerini yansıtmaktadır ⁷².

İslam dininin de zaman konusunda görüşü nettir. Şöyle ki: Hz. Muhammed (S.A.V.) bir gün; “insan hayatında beş önemli husus vardır, onları kaybetmeden değerini biliniz. Birincisi gençliktir, ikincisi sağlıktır, üçüncüsü varlık ve dördüncüsü *zamandır*. Zamanını boşa geçirenler onu geri getiremezler. Su akarken testimizi dolduralım, zamanımızı en iyi şekilde kullanalım. Beşincisi hayattır. Ölüm kapımızı gelip çalmadan hayatın değerini bilelim” buyurmuştur ¹⁷⁸.

Zaman kavramının tek bir tanımının olmamasına bu kavramın çok zengin manalar içermesi neden olarak gösterilebilir. Yapılan tanımlar incelendiğinde; Doğan zamanı, “meydana gelen olayları sıralamaya yarayan başsız ve sonsuz mücerret kavram” ⁶⁰ olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Eryalçın’da, “daha önce olan ve bundan sonra olacak olayların birbiri ardına düşüncemizde yarattığı, başı ve sonu bilinmeyen soyut kavram” ⁷¹ olarak nitelendirmiş, Demir ve Acar ise zamanı kısaca, “hareket ve oluşu çevreleyen, varoluşun içinde cereyan ettiği kozmik süreç” ⁵⁵ olarak tanımlamıştır.

Bazı araştırmacılar ise, zaman kavramını uzayla ilişkilendirerek tanımlamaktadırlar. Örneğin, Addington, “bir nesnenin, uzaydaki bir noktadan başka bir noktaya geçtiği aralık” ⁴ olarak ifade etmiştir. Benzer bir yaklaşımla Hançerlioğlu’da, “tüm varolanları içinde bulunduran sınırsız yeri dile getiren uzay kavramıyla sıkıca bağımlı olarak özdeğin varolma biçimlerinden başlıcası” ⁸⁶ olarak nitelendirmiştir.

Felsefî görüş açısına göre zaman, oluş, geçiş, değişme ve süreklilik biçimi; dönüşü olmayan doğrultuda birbiri ardından gitme anlamını taşımaktadır. Zaman, sürüp giden bir doğru olarak düşünülebilir; geriye doğru sonsuza değin uzanır (geçmiş), aynı zamanda ileriye doğru (geleceğe) akıp gider. Nesnel (objektif) zaman: ölçülebilen zaman, ama kendi içinde değil, cisimlerin devinimiyle ölçülebilir. Buna karşın öznel zaman ise: zaman bilincine dayanır, yaşantılara bağlıdır; nesnel olarak ölçülemez; duruma göre, yaşanan zaman kısa ya da uzun görünebilir ⁵. Bu bağlamda zaman kavramı Cevizci tarafından, “şimdinin geçmiş olmasına yol açan (ve genellikle süre olduğu düşünülen) kesintisiz değişme, hareket; geçmiş, şimdi ve gelecek gibi zaman dilimlerinin kendisinin parçaları olduğu sürekli bütün. Parçaları önce ve sonra, başlangıç ve son gibi ilişki bildiren terimlerle ifade edilen ve değişmeden ayrılmaz olan bütün”⁴³ olarak tanımlanmıştır.

Yukarıda da ifade edildiği gibi zaman, bir eylemin geçtiği süredir. Bir an için evrende hareket halinde olan her şeyin durduğu varsayıldığında, böylesi statik bir ortamda zaman olgusundan söz edilememektedir ^{139,154}. Geri döndürülmesi ve yerinin doldurulması imkânsız ³⁹ olduğu için, zamanı hem dolu dolu hem de doya doya yaşamak amaçlanmalıdır. Çünkü yaşanan her dakika bir servettir ¹⁵⁴. Başka bir deyişle, “zamandan zaman tasarruf edilmelidir”. Çünkü, zamanın çoğu başkaları tarafından değil, bireyin kendisi tarafından boşa harcanmaktadır ¹³⁹.

Hangi çağda, nerede yaşanırsa yaşansın, bütün insanların zamanlarını kullanım biçimleri, yaşamları nelere sıkı sıkıya bağımlıysa o yöne dönüktür ¹⁶². Zamana egemen olmak, kendine egemen olmak demektir ^{162,168}. Daima her anı iyi

biçimde değerlendirerek yaşamak gerekmektedir. Zamanı yenilemek mümkün olmadığından, bütün kaynakların en değerli olanıdır ¹⁶².

Zaman kavramının tek bir tanımının olmaması ya da çok farklı tanımlarının olmasındaki temel nedenlerden biri de; zaman kavramının bünyesinde birçok özelliği taşıyor olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında, zamanı özellikleri şöyle sıralanabilir ^{2,8,14,39,44,67,89,105,127,154,160,162,169}:

- Diğer kaynaklar gibi kullanılır, ondan yararlanılır,
- Ender bulunan bir kaynaktır ve telafisi mümkün olmadığı için çok kıymetlidir,
- Herkes, her gün eşit zamana sahiptir,
- Harcanan zamanın yerine yenisi konmaz, geriye döndürülemez,
- Satın alınmaz, para gibi biriktirilmez, hammadde gibi depolanıp istendiğinde kullanılamaz, üretilemez,
- Çoğaltılamaz, uzatılamaz, durdurulup istendiğinde yeniden başlatılamaz,
- Kaybedilen bir an yeniden kazanılamaz, kullanılsa da tükenmeye devam eder, akan zaman geri çevrilemez,
- Ödünç alınamaz, kiralanamaz,
- Henüz yerini alabilecek bir mal bulunamamıştır yani eşsiz bir kaynaktır.

Demokratik bir şekilde paylaşılan bir kaynak ^{24,160} olan zamanı kullanmadan hiçbir şey yapmak mümkün değildir ²⁴. Ne kadar zengin olduğumuz hiç önemli değildir, daha fazla zaman satın alamayız. Tek yapabileceğimiz, sahip

olduğumuz zamanı en iyi şekilde değerlendirmektir. Oysa zaman, sahip olduğumuz kaynaklar arasında en az anlaşılan ve en kötü kullanılan kaynakolma özelliğine sahiptir ¹⁶⁰. Bu durumda, zamanın etkin ve verimli bir şekilde kullanılması gerekliliği durumu ortaya çıkmaktadır. Zaten Chesterfield de; “saatleri ve dakikaları kendi hallerine bırakmayın, onları kontrol altına alın” ¹⁵¹ ifadesiyle, zamanı akıllı bir şekilde kullanmanın önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlencesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Zamanı yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan hastalıklar, kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise, bedeni hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir ¹⁰⁹.

İçinde bulunduğumuz bu günlerde, yokluğundan en çok şikayet edilen konuların başında zaman ve para gelmektedir ^{8,198}. Paranın bulunabilir olmasına karşın, geçen zamanın geri dönüşümü mümkün değildir. Bu nedenle, zaman verimli bir biçimde kullanılmalıdır ^{8,139,162}. Çünkü zaman hayattır ve hiç bir saniye geri gelmez. Zamanı, harcanan para gibi görmek gerekmektedir ¹²⁰.

Ertelenen iş, daima daha fazla zaman gerektirdiği gibi, her hizmet ve her iş zaman kullanmayı gerektirir. Dünden bugüne gelen ve yarına giden, sürekli, geri dönmeyen tek yönlü akıştır ⁶⁷. Zaman akıp giden, durdurulamaz bir kaynaksa, tek çare onu ekonomik kullanmak yani planlamaktır. Böylece zamanı etkin kullanmak yaşam kalitesini arttırmak mümkün olmaktadır ¹⁵⁴.

Zamanı iyi kullanamama, bireyleri olumsuz yönde etkilemektedir. Smith, zamanını kullanamayan bireyin, yaşam dengesinin bozulduğunu, asıl yapması gereken işlere daha az zaman ayırdığını ifade etmekte ve bireylerin zamana yaklaşımı ve kullanma biçiminin, başarının ya da başarısızlığın arasındaki ibreyi belirleyeceğini, sağlıklı ya da gergin, depresif olmaya sebebiyet vereceğini vurgulamaktadır ¹⁵⁹.

Aslında zaman azlığından şikayet edenlerin, önemli bir çoğunluğu zamanlarını nasıl kullanacaklarını bilmeyenlerdir ^{24,51}. Zamanı kontrol edememek hayatı kontrol edememekle ^{24,51,169} eş anlamlı olduğu söylenilebilir. Bir başka ifadeyle; “zamanı boşa geçirmek, hayatı boşa geçirmek” ²⁴ anlamını taşımaktadır.

Zamanı verimli kullanamayan bireyler, Rastegary ve Landy’nin, “bireyin zorunluluklarına yetemeyecek derecede az olan zamanla karşılaşması” ¹⁴⁷ şeklinde ifade ettikleri zaman baskısıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Araştırmacılar zaman baskısını, genellikle stres oluşturunca bir olay olarak nitelendirilmiştir ^{36,121,146,149,159}. Bireylerin etkinlikleri arttıkça, yapılacak işlerinin sayısı da arttığı ve buna paralel olarak zamanlarında azalmalar meydana geldiği görülmektedir ⁸⁷. Yani bireyler, zorunlu etkinliklerinin sayısı arttıkça zaman baskısıyla karşılaşmaktadır.

Zamanı nasıl değerlendirdiğimiz ile bağlı olarak ortaya çıkan stres, zamanı etkili ve verimli kullanılarak düzensizliğin ortadan kaldırılmasıyla azaltabilir ¹⁶³. Bireyin, eğlenme ve dinlenme vaktinden kısıtlama yaparak zaman kazanması, kendini yorgun hissedene kadar mola vermemesi yanlış bir politikadır. Bazı zamanlarda işin iyi bir şekilde gitmesi (ondan zevk alması), bireyi biraz daha

çalışmak için zorlayabilir, ama bu tür durumlarda bile dinlenmek, uzun zamanda faydalı olacaktır. Birey, belirli zaman dilimlerinde mola vermeyi ve dinlenmeyi prensip edinirse; fiziksel açıdan kendini toplayabilir, zihin keskinleşir ve monotonluktan kurtulmuş olur ¹⁶⁹. Böylece, enerjik ve taze bakış açısıyla yeniden işine dönebilir ¹⁶³. Bireyin, değişik işler yaparak ya da eğlenerek kendine zaman ayırması, hedefine giden yolu kısaltarak, verimini arttıracaktır ¹⁶⁹.

Adair ve Adair, bireylerin daha fazla nasıl zaman kazanacaklarını ve kazanılan bu zamanı nasıl akıllıca kullanabileceklerini öğrenmekten daha önemli bir şeyin olmadığı görüşünü savunmakta ve zaman kazanmak için ise ²;

- Yalnız kendinize ait yeni bir zaman kavramı geliştirmek,
- Geleceği düşünmek, amaçlar belirlemek ve planlar yapmak,
- Şu anda zamanınızı nerede, nasıl ve neden geçirdiğinizi incelemek,
- Yoğun zaman baskısını azaltmak,
- Zaman harcatarak işlerden kendinizi kurtarmak,
- Seçme yaparak zaman kazanmayı öğrenmek,
- Daha iyi sonuçlara ulaşmak için zamanınızı yeniden düzenlemek,
- Toplantılarda, okurken, iletişim kurarken, yolculuk yaparken, telefon konuşmalarında ve randevu ayarlarken zaman kazanma yöntemini öğrenmek,
- Yaratıcı düşünce için daha çok zaman harcamak,
- Dinlenip hayatın tadını çıkarmak için zaman bulmak,

- Zamanınızı bir düşman değil, bir iş ortağı yapmak gerektiğini ifade etmektedirler.

Sosyal ilişkiler, kişisel ve kültürel özelliklerden kaynaklanan ve zaman kayıplarına yol açan veya zamanı kötü kullanmamıza sebep olan birtakım faktörlerde vardır. Bu faktörler şöyle sıralanabilir ¹¹⁰;

- Plansız çalışma alışkanlığı,
- Yapılacak işleri acilden acil olmayana göre bir sıraya koymama
- Telefon konuşmaları ve ziyaretçilere ayrılan zamanı denetleyememe,
- Çabuk sinirlenme, işe zor konsantre olma,
- Başkalarının işlerine zaman ayırma,
- İş ve seyahat programını iyi düzenleyememe,
- Henüz gün bitmedi, akşama çok var düşüncesi,
- Etkili ve çözüme yönelik kararlara alınmaması,
- İş başında iş dışındaki konulardan konuşulması,
- Güne moralsız ve yorgun başlanması,
- Kişinin yaptığı işten tatmin olmaması,
- Özel kişiler ve onlara gösterilen ilgiler.

Bireylerin sahip olduğu zamanı etkin ve verimli kullanabilmelerinin temel yollarından birisi, zamanın kullanım biçimlerine göre sınıflandırılmasıdır. Gökmen ve arkadaşları zamanı ⁷⁹:

- Temel gereksinimlerin giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme, yemek pişirme ve yeme vb.)

- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.)
- Rekreasyona ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenme)
- Diğer etkinliklere ayrılan zaman

şeklinde sınıflarken, Jensen ¹⁰²;

- Varolma zamanı: biyolojik ihtiyaçlar (uyuma, yeme ve kişisel bakım)
- Zorunlu olarak yapılan işler için harcanan zaman: bireyin çalışarak ekonomik kazanç elde etmek için yaptığı iş
- Boş zaman: geriye kalan zaman

olarak ve Tezcan ¹⁸⁴;

- Varolmakla ilgili zaman (biyolojik olarak canlı kalmak)
- Geçimle ilgili zaman
- Boş zaman

olarak ele alırken, İslam dini ise zamanı ⁴⁰;

- İbadet
- Rızkın kazanılması (çalışma)
- Bireyin hayatını kontrol etmesi (mura:kabe) ve tefekkür

şeklinde sınıflandırmaktadır.

Özetle, en değerli varlığımız olan zaman; bizim için her şeye değer ve bilgece kullanılmalıdır ¹⁶⁵. Zamanın iyi kullanımı özellikle günümüz insanı için kaçınılmaz bir gerekliliktir ¹⁰⁷. Zamanın iyi kullanılması hayatımızda bir denge sağlamamıza veya dengesizliğin nereden kaynaklandığını belirlememize yardımcı

olur. Zamanı kullanmanın bilincinde olmak, çalışma biçimini sürekli geliştirmenin anahtarıdır ¹⁰⁴. Böylece, zamanı iyi kullanan bir insan, yaşam kalitesini yükseltir ve diğer kaynaklar gibi kendisi ve amaçları için zamanı etkili bir biçimde değerlendirir veya harcayabilir ¹²⁷.

2.2. Boş Zaman Kavramı

Toplumsal yaşamda önemli bir yer tutan boş zamanlar, günümüz toplumunda varlığına en çok ihtiyaç duyulan bir alanı oluşturmaktadır. Endüstrileşmiş ya da endüstrileşmekte olan tüm toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, böylece sahip olunan boş zaman giderek artmaktadır. Özellikle çalışan kesim için boş zaman, yoğun çalışma koşullarının olumsuz etkilerinden kurtularak toplumla bütünleşmeyi sağlayan ²¹ ve önemi gittikçe artan bir yaşam hakkı olarak kabul edilmektedir.

İngilizce’de “boş zaman” kelimesinin karşılığı olan “leisure”, Latince’de “izin verilmiş olmak” ya da “özgür olmak” anlamına gelen “licere” kelimesinden türetilmiştir. Ayrıca, Fransızca’da “boş zaman” anlamına gelen “loisir”, lisans ve özgürlük kelimelerinin İngilizce karşılığı “licence” ve “liberty”de buradan türetilmiştir. Genel olarak boş zaman, “baskıdan kurtulmak”, “kısıtlamalardan özgürlüğe geçmek”, “seçme özgürlüğü”, “işten sonra (bireye) arta kalan zaman”, “zorunlu sosyal yükümlülükler yerine getirildikten sonra kalan zaman” şeklinde tanımlanmaktadır ¹⁸⁹.

Önceleri “gerçek” ve “gerçek olmayan” diye ayrılan boş zaman, daha sonra kısmi-yarı boş zaman (semi-leisure) olarak adlandırıldı ve bu zaman dilimi

aile ile geçirilen, profesyonel aktivitelerde bulunulan ya da farklı sosyal aktiviteler içeren zaman dilimi olarak adlandırılmıştır ³¹.

Sanayileşmenin zaman kavramına getirdiği yeni açılımlar içinde “çalışma dışı zaman” anlayışı, insanların diledikleri gibi değerlendirebilecekleri “informal alan” olarak ortaya çıkmıştır ⁵⁹. Bu alan, literatürde “boş zaman” ^{90,109,113,184,126}, “serbest zaman” ^{1,59,65} ya da “özgür zaman” ^{27,78,80} olarak ifade edilmektedir. Ülkemizde “boş zaman” ve “serbest zaman” ifadeleri kullanılırken biri, diğerine tercih edilebilmektedir. Buna göre, zamanın boş olmayacağından hareketle kavramın “serbest zaman” ifadesi bir tercih nedeni olarak sunulmaktadır. Ancak böyle bir tercih yapanlar bu kez “serbest” sözcüğünün gerçek anlamıyla oluşan farklılaşmadan haberdar görünmemektedir. Gerçekte Farsça bir sözcük olan “serbest”, “başı bağı olmak” anlamına gelmektedir. Bu anlamıyla serbest zaman, mesai dışı ayrılmış bir zamandan çok, programlanmış, düzenlenmiş bir zamanı ifade etmektedir. Serbest sözcüğünün özgün karşıtı ise “serbaz” sözcüğüdür. O halde bu sözcüğün Türkçe’de eş anlamlısı ise “boş” ve “başıboş” sözcükleri olsa gerekir. Bu durumda, “serbest zaman” yerine “boş zaman” kavramının mesai dışı zaman ifadesinde kullanılması sözlüğe ve etimolojiye daha uygun görünmektedir ⁵⁹.

Günümüzde boş zaman konusuyla ilgili kavram ve olguların önemi giderek artmasında, haftalık çalışma saatlerinin azalması, daha uzun tatil süreleri, erken emeklilik, yeni teknolojilerin hayatı kolaylaştırması ve işsizlik oranındaki artış, insanların sahip olduğu boş zaman süresi diliminin fazlaşmasının neden

olduğu söylenebilir ¹²². Ekonomik gelişmişlik sürecini tamamlamış ülkelerde boş zaman ortamı da kendiliğinden doğmaktadır ²⁹.

Boş zamanın anlamının farklı kültürlerle göre değişebilir olması bu kavramın anlamı ve uygulamaları üzerinde henüz tam bir fikir birliği olmamasında temel nedenlerden sayılabilir ⁴⁸.

Bundan dolayıdır ki; literatürde boş zaman kavramı ile ilgili birçok tanıma rastlamak mümkündür ^{33,77,88,90,109,113,126,130,143,157,184,188}. Boş zamanla ilgili farklı tanımlamaların yapılmasındaki temel nedenlerden biri de, araştırmacıların bu kavramı farklı perspektiflerde değerlendirmiş olmalarıdır.

Boş zaman kavramına yönelik yapılan tanımlar incelendiğinde; birçok araştırmacının bu kavramı özgürlük veya özgür olmak gibi ifadeler kullanarak tanımladığı görülür. Örneğin, Harris'e göre "boş zaman bir özgürlük alanıdır, bireyin seçme hakkını ve kendini ifade etmesini ya da zevk alma veya memnuniyet durumunu ifade etmektedir" ⁸⁸. Parr ve Lashua'ya göre boş zaman "temelde bireyin özgür olduğu, özgürce seçebildiği zaman" ¹⁴³ olarak ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Müftügil boş zamanı, "bireyin işe, işle ilgili sorumluluklarına, kendisinin ve ailesinin bakımına ayırdığı zamanın dışında kalan, dolayısıyla zorunlulukların olmadığı özgür bir zaman dilimi" ¹³⁵ olarak tanımlamıştır. Yani boş zaman, bireyin kesin olarak bağımsız ve özgür olduğu zamandır ¹⁸⁴.

Bazı araştırmacılar, boş zaman kavramını artık zaman olarak nitelendirmektedirler. Şöyle ki; Şahin'e göre boş zaman, bireyin kendi adına özgürce kullanmak hakkına sahip olduğu, iş ve yaşamla ilgili zorunlu sorumluluk

ve görevler yerine getirildikten sonra *arta kalan zaman* dilimidir ¹⁷⁷. Kemp ve Pearson'da bu kavramı *artık bir zaman* olarak kabul etmektedir. Yani bu zaman dilimi çalışma, uyku, yemek yeme ve günlük hayat içinde diğer zorunlu işler için ayrılan işler sonrasında artan zamanı ifade etmektedir ¹¹¹.

Benzer şekilde Baud-Bovy ve Lawson bu zaman dilimini “iş, uyku ve diğer temel ihtiyaçlar giderildikten sonra artan zaman” ²⁷ olarak nitelendirmektedir. Boş zaman literatürü incelendiğinde, günümüz dünyasında pek çok bireyin sahip olduğu ve “artık zaman” olarak nitelendiren bu süreyi çoğunlukla dinlenmek, yürümek, TV. izlemek gibi etkinliklere katılarak geçirdiği anlaşılmaktadır.

Aynı şekilde Karaküçük ve Başaran boş zamanı, “çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan ve özgürce kullanabileceği ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçası” ¹⁰⁶ olarak ifade etmiştir. Broadhurst ise, bu değerlendirmelere karşı olarak boş zamanın “artık bir zaman olarak görülemeyeceğini, aksine yaşamın temel bir parçası” ³⁴ olduğunu ifade etmiştir.

Yetim'e göre boş zaman, “tamamıyla isteğe bağlı bir uğraşı bütünlüğünü dile getirir. Bu uğraşı dinlenme, rahatlama, bilgi ve deneyimlerini arttırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme, toplumsal hizmet katkısında bulunarak ahlâki inancın gereğini yerine getirme, yaratıcı yeteneklerini geliştirme biçiminde ve tüm bu faaliyetlerde herhangi bir çıkar amacı gütmemek üzere gerçekleştirilen uğraşlar” ¹⁹⁷ şeklinde tanımlamıştır.

Dumazedier boş zamanı, “çalışma, aile ve toplumsal yükümlülükler dışında kalan ve rahatlama, eğlence veya bilgimizi arttırmak gayesiyle, istediğimizde geri dönebileceğimiz bir aktivite”⁸⁵, Erbesler, “bireyin zorunlu uyku, temizlik, beslenme, iş ve ders çalışma dışında sahip olduğu zaman dilimi”⁶⁵ olarak tanımlamışlardır. Bu zamanı tembellik karşıtı bir kavram olarak nitelendiriren Veblen ise, kavramın tembelliği ya da istirahatı değil, aksine bir faaliyeti gerektirdiğini⁴⁵ ifade etmektedir.

Öte yandan, bu alanda çalışan pek çok araştırmacı, boş zamanın çok geniş bir kavram olması nedeniyle sınıflandırılması gerekliliğini savunur. Örneğin Horner ve Swarbrooke bu kavramı arasındaki 5 boyutta açıklamıştır. Bunlar⁹²:

- Zaman anlamında boş zaman
 - Bireyin para kazanmak için çalışmadığı zaman,
 - Bireyin diğer tüm etkinliklerinden arta kalan zaman,
 - Bireyin kararları ve seçimlerine göre geçirdiği zamandır.
- Aktivite anlamında boş zaman
 - Günlük ihtiyaçlar için çok gerekmeyen şiddetli ya da daha pasif herhangi bir aktiviteye dahil olabilme fırsatı,
 - Dört seviyede aktiviteler; pasif, duygusal, aktif ve yaratıcı içerikli.
- Var olma hali anlamında boş zaman
 - Sessiz ve düşünceli bir ciddiyet hali,
 - Düşünceye dalma hali,

- Bireyin temel ihtiyaçlarını düşünmekten uzaklarda olduğu akıl halidir.
- Bütünsel kavram olarak boş zaman
 - Tamamen rahatlama, eğlence ve kişisel gelişimle alakalı,
 - Kültürle bağlantılı zihinsel ve ruhsal tutumdur.
- Bir yaşam biçimi olarak boş zaman
 - Çabalamaya değer bir hayat ve özgürlükle ilgili bir fikre sahip olmaktır.

Genellikle iş karşıtı bir kavram olarak kullanılan boş zaman kelimesi ¹⁸⁸. Zelinski'ye göre, “kişinin istediği şeyleri yapmak üzere, işyerinin uzağında geçirdiği zaman dilimidir” ¹⁹⁹. Aslantürk ve Amman'a göre boş zaman, “yemek, uyku, ve cinsel ihtiyaçların karşılanması gibi fizyolojik, ev içinde yapılması zorunlu bazı işler gibi ailevi, iş hayatı gibi mesleki faaliyetlerin dışında kalan, tamamen ferdin tercihinine bağlı olarak tek başına ya da grup halinde özgürce yapılan faaliyetlere ayrılan zaman” ¹⁸ olarak da tanımlanabilir.

Nadirova'da boş zamanı, iş karşıtı bir kavram olarak ele alır ve işte çalışmak birey için her zaman bir ödül değildir. Yalnızca işle ilgili uğraşlarda bulunmak, bireyin kendi potansiyelinin farkına varmasına izin vermez. Bireyin, iş sonrasında arta kalan bu boşluğu doldurması, kendi potansiyelinin farkına varması veya günlük yaşamın stresinden kurtulması, bu zamanın işle ilgili işler dışında kalan etkinliklerle değerlendirilmesine bağlıdır ¹³⁶.

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı üzere, zıt anlamlı olarak kabul edilen iş ve boş zaman kavramları zıt anlamlı kavramlar olarak görülseler de, bu

kavramlar geçmişte olduğu gibi günümüzde de insan yaşamının ayrılmaz iki parçasını oluşturması nedeniyle aralarındaki sıkı bir ilişkiden söz etmek mümkündür.

2.2.1. Çalışma Yaşamı ve Boş Zaman

Günümüz toplumlarında boş zaman, önemi giderek artan sosyal görüngülerden biridir. Boş zaman olarak nitelendirilen; bireye ait, zorunluluklardan uzak, kendi istencimiz ve tasarrufumuz altında olması gereken zamanlarda büyük artışlar gözlenmektedir. Endüstrileşme yolunda ya da endüstrileşmiş toplumlarda iş saatleri kısaltmakta, boş zamanlar giderek artmakta²² ve endüstrileşme ve teknolojik gelişmeler, çalışma saatleri ve boş zamanları kesin olarak ayırmaktadır^{1,68}. Örneğin, endüstri ihtilalinin ilk dönemlerinde işçiler yılda 3500-4000 saat çalışırken bu gün bu rakam 1800 saatin altındadır²². Yani kitlesel üretimin bir sonucu olarak, 1900'lerden beri iş haftası 60 saatten 40 saate inmiş ve^{13,117} son zamanlarda sanayi toplumlarında haftalık çalışma saatlerinin 35 saate hatta 30 saatlere çekilmesi tartışılmaktadır. Böylece çalışanlardan daha fazla verim alınacağı düşünülmektedir¹².

Uygarlığın en başlarından Sanayi Devrimi'ne gelinceye dek, kişinin çalışıp çabalarıyla hem kendisinin hem de ailesinin geçimi için biraz daha fazlasını üretebilmesi kural olarak kabul edilmekte idi¹⁵². Ailesel yaşamın devam etmesi veya sürdürülen yaşamın daha kaliteli olabilmesi için eş ve çocuklarda büyük katkı yapmaktaydılar.

19. yüzyılın başlarında, İngiltere'de erkekler günde 15 saat çalışırken; alışlageldiği üzere çocuklar günde 12 saat kimi zaman ise 15 saate çalışılırdı.

Çalışma saatlerinin bu kadar uzun olmasının sebebini ise, büyüklerin kendilerini içkiye kaptırmamaları, çocukların da kötü yola düşmemeleri için olduğu söylenmekteydi¹⁵².

İşe dayanan toplumsal zorunluluklar da azalarak, akşamları, hafta sonları, tatillerde ve izin günlerinde, boş zamana ve kendi kendini gerçekleştirmeye elveren zaman parçacıklarına yer tanımıştır. Bu gelişme boş zaman harcamada ve boş zaman endüstrilerinin büyümesinde çok büyük bir artışa yol açmıştır. Dumazedire'e göre, boş zaman ve sağlık, Batı Avrupa ve Birleşik Devletlerde en hızlı büyüyen harcama alanıdır¹³.

Sanayi öncesi döneme ait olan geleneksel toplumlarda çalışma hayatı ile boş zaman kesinlikle birbirinden ayrı değildi. Çalışma, aile ve cemaatlerle birlikte yapılırken, kendileri için üreten ve tüketen insanlar eğlenceyi de, dinlenmeyi de bu süreçte iç içe gerçekleştirmekteydi. O nedenle çalışma hayatı ile eğlence ve dinlenmeyle geçen boş zaman arasında kesin duvarlar yoktu. İşte sanayileşme bu farklılaşmayı getirerek, çalışma hayatı ile eğlence ve dinlenme hayatını birbirinden ayırdı. Ayırımın ortaya çıkardığı boş zaman kültürü, çağa özgü yeni yaşama biçimlerini, yeni alışkanlıkların ve hatta yeni mesleklerin ortaya çıkmasının bir nedenidir. Bu durum sanayi ötesi değişimi yaşayan toplumlar için de önemli bir toplumsal olgudur. Gerçekte bu önem toplumların derin tarihsel serüvenlerini içerecek şekilde zamanın nasıl değerlendirileceği sorunundan kaynaklanmaktadır. Özellikle sanayi toplumunda bölünmüş ve ayrılmış zaman dilimleri muhatapları için açık bir hedef olmaktaydı. Bu hedef, insanlara planlar ve programlar yaptırmakta, hazırlıklı olmalarını gerektirmekteydi.

Ancak, sanayi öncesi toplumunda zaman bir bütün olarak algılanmakta ve mesai içi ve mesai dışı ayrımına itibar edilmemektedir. Geleneksel toplumda zaman anlayışının benzeri bir örneği olan bu anlayış temelde boş zaman olgusunu reddetmekte, üstelik boş zamanın ustaca kullanılmasını geliştiren yeni yaklaşımlar ve yeni anlayışlar sunmaktadır⁵⁹.

Sanayileşmeyle birlikte gelen, kentleşme, ailelerin daralması, teknolojik gelişmeler, eğitim hizmetlerinin artışı, değer değişimleri gibi toplumsal değişimler, iş ve boş zaman ayrımında önemli rol oynamış toplumsal etmenlerdir^{185,186}.

Boş zaman endüstrileri, sanayi ulusları ekonomilerinin diğer sektörlerinininkini aşan büyüme oranlarıyla, belli başlı endüstriler haline getirmiştir. Turizme, dinlenceye, spora, tatile, oyuna, hobilere, el sanatlarına, eğlenceye ve zevklere harcanan para, çoğu ülkenin tüketim modellerine önemli bir etkidir. Günümüzde bütün sanayi toplumları ve hatta gelişmekte olan ülkelerde, işgücü ve iş haftasındaki azalım nedeniyle, iş dışındaki serbest zaman miktarında kayda değer bir artış görülmektedir¹³. Aytaç, çalışma ilişkilerindeki değişimi ve buna bağlı olarak boş zamanın özerk hale gelmesini, modern toplumu en iyi karakterize eden özelliklerinden biri²² olduğunu ifade etmektedir.

Boş zaman kavramının anlamı, içeriği, değer ve etkisel boyutu yeni oluşan toplumsal yapının anlam örgüsüne ayarlı hale gelmiştir. Artık “boş zaman” ve “boş zaman uğraşları” ya da “boş zaman hakkı”, küçültücü veya alçaltıcı bir talep değil ya da İlkçağ’da olduğu gibi yalnızca seçkinlere özgü bir hak olmaktan çıkmış, tüm toplum kesimleri için en doğal ve en yaşamsal bir hak olarak kabul

edilir olmuştur. Günümüzde artık, boş zamanı dolu dolu yaşamak ve dünya nimetlerinden kıyasıya faydalanmak teşvik görmektedir.

Oluşan tüketim toplumunu, yeniden üretmek için aktif bir tüketici olmak, boş zamanı bir tüketim alanı, boş zaman faaliyetlerini de bir tüketim nesnesi olarak algılamak artık bir yaşam felsefesi haline almıştır ²¹.

Lafarge, 19. yüzyılın sonlarında boş zaman kullanma hakkının önemine değinerek ¹¹⁹; boş zamanlarda doyasıya eğlenmenin ve dinlenmenin gerektiğini vurgulamıştır. Bu süreç, uzun bir dönem içerisinde pazar günlerinin ve daha sonraları ise, cumartesilerin serbest bırakılması boş zaman etkinlik çeşitlerinde kısıtlamaların kaldırılması, ekonomik ve sosyal refahın yükselmesiyle, boş zaman kullanma hakkının yaygınlaşması sonucunu getirmiştir ¹⁰⁹.

Önceleri bireyin günde 2-3 saati aşmayan boş zamanı, bugün salt hakkı değil, değerlendirilmesi gereken bir süredir ⁶⁸. Yani, çalışma dışında zamana sahip olmak ve etkinliklere katılmak, bireyin gündelik yaşamında vazgeçemeyeceği ve önemli bir *insan hakkı* sayılmaktadır.

Artık çağımızda, başta sanayileşmiş ülkeler olmak üzere diğer gelişmekte olan ve geleneksel toplumlarda boş zaman bilincinin geliştiği görülmektedir. Öncelikle, çalışan kesimin daha fazla boş zamana ve zamanlarını dilediğince özgür olarak kullanmak hakkına sahip olmak istedikleri bilinmektedir. İnsanlar teknolojinin ve daha çok üretimin kendilerine sağladığı boş zaman imkânlarının artarak devam etmesini ve bu imkânlarını her çeşit etkinliklerle geliştirmelerini istemektedirler. Günümüz koşulları, öncelikle gelişmiş ülke insanlarına bu hakkı tanımaktadır ¹⁰⁹.

Kropoktin'e göre eğer iş, doğru düzgün anlaşıp, günde 4-5 saatten fazla sürmese ve herkesin zevkleri uyarınca onu çeşitlendirme olanağı olsaydı, içlerinde çalışmanın gerçek zevk olacağı ölçüde idare edilen işyerleri olacaktır ¹¹⁷. Russell'in çalışma saatleri ile ilgili olarak; "son derece ölçülü, akla dayalı bir örgütlenme ile, sıradan bir ücretlinin günde 4 saat çalışması herkese yettiği gibi, işsizliğin de ortadan kalkacağı muhtemeldir ¹⁵² düşüncesi de Kropoktin'i destekler niteliktedir.

Russell, bunlara ek olarak; "kimsenin günde 4 saatten fazla çalışmaya zorlanmadığı bir dünyada, bilimsel meraka sahip herkes bu merakını giderebilecek, ressam da (resimleri ne denli kusursuz olursa olsun) didinip durmadan resim yapabilecektir. Her şeyin ötesindeyse, sinirler gerilmeden, bıkip usanmadan, sindirim güçlüğü olmadan yaşanacak, mutluluk ve yaşama sevinci saracak her yanı. Yapılan zorunlu çalışma, boş zamanların zevkli geçmesi için yeterli olsa da, bitip tükenme yaşamayacaktır kimse" ¹⁵² şeklindeki ifadesiyle boş zamanın önemini ve çalışma zamanına olumlu yönde etkisini vurgulamıştır. Çünkü, çalışmaya ayrılan zorunlu zaman bireyleri tükenmişlik duygusuna iterek fiziksel ve ruhsal açıdan bir zorlanma oluşturmakta, boş zaman ise zorunlu zamanlar dışında tekrar yenilenmek için bir araç haline gelecektir.

Literatürü incelediğimizde, iş ve boş zaman kavramları arasındaki ilişkiyi veya temel farklılıkları belirlemeye yönelik kuramsal çalışmaların yapıldığını görmekteyiz ¹⁷⁰. Bu çalışmaların pek çoğunda iş ve boş zaman kavramları birbirinden farklı olarak tanımlanmıştır. Ancak Dumazedier, her ne kadar iş ve boş zaman kavramları iki ayrı kutupta görünse de temelde

incelendiğinde aralarındaki farkın o kadar da net olmadığını belirtmiştir. Temelde boş zaman aktivitesi olarak tanımlanan pek çok etkinlik veya bazılarınca iş olarak görülen uğraşlar içinde hem işi hem de boş zaman etkinliğini barındırabilmekte ve bu nedenle iş ve boş zaman kavramlarının birbirinden net bir çizgiyle ayırmanın olanaksız olduğu söylenilebilir.

Andrew ise, modern zamanda boş zamanı çalışmaktan farklı olarak bir zaman veya koşul olarak, anlama eğiliminde olduğumuzu belirterek çalışma ve boş zaman arasındaki farkları şu şekilde sıralamıştır¹³:

- İş, gerginlik, çaba, gayret ve zahmet içerir. Boş zaman çabasız rahat ve zevk vericidir.
- İş, zorlama ve zorunlulukla yapılır. Boş zaman zorlamasız ve varoluşu sürdürmek için sorunsuzdur.
- İş bir amaca yönelik bir araç olarak görülür. Boş zaman kendi içinde bir amaç olarak kabul edilir.
- İş, değeri için harcanmış zamandır. Boş zaman insanın kendi zamanıdır.
- İşin, toplumsal olarak yarar ve toplum için bir zorunluluk olduğuna inanılır. Boş zamanın tadı bireysel olarak çıkarılır.
- İyi iş ödüllendirilir. Oysa boş zaman kendi kendinin ödülüdür ve kendi kendini tatmin eder.
- İş sıklıkla rutin veya yeknesaktır. Boş zaman bir özgürleşme veya tatildir, rutinden özgürleşmeye ve etkinliklerde seçim yapmayı sağlar.

- Sanayi işi başkalarınca örgütlenir, sıkı sıkıya programlanmış ve saatler tarafından düzenlenmiştir. Boş zamanda, insan işvereninden, zamanlamalardan, programlardan ve sistematikleşmeden kurtulmuştur.

Çalışmanın, toplumsal yapı içerisinde kendine özgü bir varlık alanı oluşturması, çalışmayı diğer iş ve uğraşlardan kesin olarak ayırmaktadır. Bu durum çalışmaya benzemeyen yani zorunluluk ihtiva etmeyen, formel kural ve ilkelerle sınırlı olmayan uğraşlarında toplumsal yapı içinde, özerk bir yaşam alanı olarak belirmesine yol açmıştır. Bu bağlamda boş zaman, ilk kez zorunlu ve ilkesel çalışmadan farklı bir olgu olarak ortaya çıkmıştır²².

Boş zaman, kendi canlılığını zedelemeksizin, ne işin ne de iktisadi başarının altını çizen değerlerin yerine geçebilir. Üretim ve tüketim birbirinden ayrılmaz bir ikilidir: Her biri diğerini öngörür. Ne kadar üretilirse, o kadar tüketilecek vardır. Üretimin emek ve verimlilik oranı ne kadar büyükse, boş zamana ayrılan zaman da o kadar büyüktür¹³.

İnsanlar doyumsuzluklarına bir seçenek ve işlerinde de anlam aradıkları sürece, boş zamanın büyümekte olduğu yolunda bir tezde vardır¹³. Vücut ve akıl dinlenme gereksinimi duyar. Boş zaman iş açısından bakıldığında üretken bir zaman olabildiyse de, vücudu ve akli yenilemek açısından da verimli olabilir. İş yaşamındaki günlük yüklerin ağırlığını dengelemek için bireylerin kendilerine her gün dinlendirici uğraşlar için boş zaman ayırması gerekmektedir¹⁶⁵.

Her çalışmadan tembellik edip hayatını zevk ve eğlence içerisinde geçiren insan da, her şeyi bu kadar kolay ve arzu duyup peşinden koşmaksızın

elde ettiği için pek büyük bir mutluluk duymayacaktır. O halde tembellikten, eğlenmekten zevk alabilmek için daha önceden çalışmak, yorulmak ve çalışmadan geçirebilecek özgür zamanların özlenmesi gerekmektedir ⁸¹.

Literatürde, boş zamanlar çalışma süreleriyle ilişkilendirilmiş ve çalışma sürelerine göre boş zaman sınıflandırılması yapılmıştır. Örneğın, Jensen ¹⁰² ve Sağcan ¹⁵⁷, çalışma zamanlarına sürelerine boş zamanı dört farklı kategoride (günlük, haftalık, yıllık ve emeklilik) sınıflandırmıştır ^{102,157}.

Günlük Boş Zaman:

Boş zamanlar, her gün ekonomik ve biyolojik gereksinimler karşılandıktan sonra kalan vakittir. Mesela, günlük olarak 8 saat çalışma, 11 saat ise uyuma, yemek ve eve gidiş geliş için harcandığında geriye 5 saatlik boş vakit kalmaktadır. Bu zamanı ise bireyler çeşitli aktivitelerle veya dinlenme ile geçirebilir ¹⁰².

Haftalık Boş Zaman:

Bu zamanlar genellikle hafta sonları için geçerli olan zamanlardır ¹⁰². Daha önceleri 6 gün olan çalışma süresi ⁸⁵ günümüzde çoğu ülkelerde 5 güne indirilerek böylece 2 günlük haftalık boş zamanın oluştuğu görölmektedir. Hatta bazı ülkelerde çalışma zamanlarının 4 güne indirilmesi veya çalışma sürelerinin indirilmesi düşünülmektedir.

Bu açıdan bakıldığında 4 günlük çalışma süresi, zaman daralmasını, trafik tıkanıklığını ve otomobillerin yarattığı kirliliğı azaltabilir. Böylece oluşan 3 günlük hafta sonu daha fazla dinlenmek için elverişli zaman olur ¹⁰².

Yıllık Boş Zaman:

Belli vakitlerdeki uzun süreli tatillerde, yıl boyunca çalışarak yorulan insanlar dinlenmek için iyi bir fırsat bulmaktadır. Bazı şirketler, dinlenme ve çalışma vakitlerinin düzenlenmesi için toplantılar yapmaktadır. Bazıları da, iyi çalışanlara ödül olarak tatil yerlerine göndermektedirler. Bazı aileler, uzun yollar kat ederek sevdiği tatil bölgelerine giderler. Bundan dolayı çoğu tatil yöreni bölgesel, ulusal hatta dünyasal (global) olmuştur ¹⁰².

Emeklilik:

Meslek hayatının sona ermesi sonucu ortaya çıkan boşluğu yeni rollerle kapatmak mümkündür. Aslında her insanda her zaman var olan, ama yeterli zaman ayıramadığı özel ilgi alanları için emeklilik en uygun süredir ²⁰. Bir başka ifade ile emekliliği; çalışma zorunluluğunu büyük ölçüde ortadan kaldıran ve daha fazla boş zaman oluşmasını sağlayan zamanlar olarak tanımlayabiliriz.

Emeklilerin boş zamanı, emeklilik yaşında ve emekli maaşında meydana gelen değişimler tarafından biçimlenmektedir. Yine de bireylerin çoğu, önceki nesillere oranla boş zaman tüketimi bağlamında daha geniş ilgi alanlarına sahip bir şekilde, genç ve zinde bir şekilde emekli olmaktadır ¹⁹⁶.

2.2.2. Boş Zamanın Temel Fonksiyonları

Boş zaman kavramının gelişim sürecine bakıldığında, sanayi devrimi ile çalışma, tasarruf, sermaye birikimi gibi kavramların yeni toplumsal değerler olarak ortaya çıktığı ve boş zamanların savurganlık ve tembellik olarak değerlendirildiği görülmektedir. Çalışmaya büyük önem verilen sanayi devrimi

döneminde boş zaman, yorulan bireylerin fiziksel gücünü tamir eden ve dengesini yeniden bulmasına yardımcı olan *dinlenme fonksiyonunu* yerine getirmektedir.

Ancak burada dinlenmenin fiziksel yorgunluğu giderebilmesine karşın, sinir sistemini ve bireyin ruhsal yapısını mutlaka yeniden canlandıracağı gerçeği gözden uzak tutulmaktadır. Bu zamanın dinlenme fonksiyonu kadar önemli diğer iki fonksiyonu da vardır ¹⁵⁷. Bunlar “*eğlenme*” ve “*gelişim*” fonksiyonlarıdır^{109,188}. Bu iki fonksiyonun bilincine ise sonraki dönemlerde varılmıştır ¹⁵⁷.

2.2.2.1. Dinlenme Fonksiyonu

Karaküçük; dinlenme fonksiyonunun, boş zamanı en fazla karakterize eden ve farklı algılamalarla, çalışma hayatı boyunca değerlendirilen temel bir fonksiyon ¹⁰⁹ olduğunu ifade etmektedir. Dinlenme, yeniden elde etme veya iş sonrası stres ve yorgunluk atma ile bedensel aşınmaları ve sinir gerilimlerini ortadan kaldıran bir fonksiyon üstlenmiştir. Çalışma saatlerinin 12-15 saat olduğu sanayi devriminin ilk dönemlerinde, işçiler boş zamanlarında dinlenme fonksiyonunu sadece fiziksel gücü yeniden elde etmek anlamında kullanmışlardır. Çalışan için boş zaman, sadece bir sonraki çalışma gününe fiziksel olarak hazırlanmayı ifade etmektedir ¹⁰⁹.

Dru Scott; “çalışma zamanı berrak düşünmeyi ve etkili çalışmayı ifade eder. Dinlenme zamanı, akülerimizin yeniden dolmasını ve gücümüzün yenilenmesini sağlar. Çalışmak mecburiyetinde olduğumuz günlerde muntazam, yüksek verimli sabahlar istiyorsanız, kendinize devamlı bir miktar dinlenme zamanı ayırınız. Tam olarak verimli zaman, toplam dinlenme zamanına

bağlıdır”¹⁶¹ şeklinde boş zamanlarda dinlenme fonksiyonunun önemini vurgulamaktadır.

Aristoteles’e ise, “soylu bir insanın zekâ ve sanat yeteneğini geliştirmesi, yani erdemli bir hayat sürmesi için ona “boş zaman” fırsatı verilmelidir” ⁸¹ şeklinde ifade etmiştir.

Özellikle çalışma hayatında bedensel olarak tüketici bir ortam içinde olmayan pek çok kişi için artık dinlenmek, “sırtüstü yatmak ve hiçbir şey yapmamak” anlamını taşımamaktadır. İş dışı zamanlarda, bedensel ya da zihinsel olarak zorlu birtakım uğraşlarla dinlenme yolunu seçen insanların sayısı hiçte az değildir. Çağdaş dünyanın her geçen gün yenilerini keşfettiği “boş zaman uğraşları/hobiler” bunun en belirgin göstergesidir ¹¹⁶.

2.2.2.2. Eğlenme Fonksiyonu

Günümüzde insanlar, ne kadar boş zaman etkinliğine katılırsa o kadar başarılı sayılmakta ve statüsü artmaktadır. Eğlenceye verilen önem günlük yaşamda da görülmektedir ¹⁸². Torkildsen, eğlenmenin içten gelen bir istek olduğunu ve boş zamanlarımızda bizleri memnun edecek anlara ihtiyaç duyduğumuzu belirtmiştir ¹⁸⁸. Bireyler artık birçok spor ve eğlence aktivitelerinde yoğun olarak yer almakta, spora ve eğlenceye olan bu ilgi 20. yüzyılın başlarında giderek artmakta olan bir akımın etkisiyle; sağlıklarına, duygusal, fiziksel ve psikolojik ruh hallerine verdikleri önemde artmıştır ⁹².

2.2.2.3. Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, insan düşüncesini, günlük eylemlerin otomatizminden kurtaran, daha geniş sosyal katılıma zemin hazırlayan, insanın kişiliğini geliştirmesine ve göstermesine eğilimli, aynı zamanda çıkarıcı olmayan faaliyetleri içermektedir ¹⁰⁹. Bu tür faaliyetler, insanların bedensel ve ruhsal yorgunluklarını gidererek onlara fiziksel ve ruhsal olarak yaratıcı bir güç kazandırır ¹⁵⁷.

2.3. Rekreasyon Kavramı

Tarih boyunca çalışma zamanı insanoğlunu yıpratırken, çalışma dışı zaman ise, insanın kendisi için bir şeyler yapması, yenilenmesine, onun güç tazelemesine ve hayata yeniden başlamasına imkân vermiştir. Bu nedenle insanlar çalışma zamanına verdikleri önemin yanında, çalışma dışı zamanın kullanımına da ayrı bir önem vermişlerdir. Çalışma dışı zamanın yani boş zamanın kullanımı rekreasyon kavramını ortaya koymuş ve insanlar bu kavramı her geçen gün daha da geliştirerek zenginleştirmişlerdir ¹⁷¹.

Sözlükte, “yeniden doğmak”, “yenilenmek”, “ruhsal açıdan yenilik” anlamını taşıyan rekreasyon; Latince’de, “yeni bir şeyler yaratmak”, “yenilenmek” anlamına gelen “recreate” kelimesinden türetilmiştir. Temelde rekreasyon, hayatın monotonluğundan ve işten ayrılarak yenilenmek demektir ¹⁰¹. Fizyolojik anlamda bakıldığında ise rekreasyon, tekrarlanan stres nedeniyle ortaya çıkan yorgunluk ve tükenmişlik durumunu azaltmak veya rahatlatmak için yapılan bir takım önleyici veya tedavi edici aktiviteleri içermektedir. Örneğin, rahatlamak

için yapılan sportif aktiviteler gibi. Bunların yanında rekreasyon, ruh sağlığı için yapılan sportif etkinlikleri de içermelidir ³¹.

Belki de boş zaman kavramının teorik temellerinin belirlenmesine ve tanımlanmasına yönelik çok fazla araştırma veya tartışma olmasından dolayı, literatürde rekreasyon kavramının üzerinde fikir birliğine varılmış tek bir tanımla bulmak oldukça zordur ¹²⁸. Örneğin Demiray rekreasyonu, zorunlu uyku, temizlik, beslenme, iş ve ders çalışma dışındaki zaman diliminde bilinçli olarak, dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerileri geliştirme amacıyla yapılan ve toplum yaşamına gönüllü katılımı gerektiren faaliyetlerin tümü ⁵⁶ olarak tanımlamış, Stebbins'te rekreasyonu, bireyin boş zamanlarında, zorunluluk olmaksızın, kendi isteği ile katıldığı, kişisel tatmin sağlayan, kendi yetenek ve becerilerini kullanabildiği çeşitli aktiviteler ¹⁷³ şeklinde tanımlamıştır. Başka bir tanıma göre ise rekreasyon, bireylerin boş zamanlarında, eğlence, dinlenme amaçlı ve tatmin motivasyonları ile gönüllü katıldıkları faaliyetler olarak nitelendirilmiştir ⁸⁵.

Sağcan rekreasyonu, bireyin boş zamanlarına, eğlence ve tatmin dürtüleri ile, gönüllü olarak katıldıkları faaliyetler biçimi olarak tanımlayarak; bu tür faaliyetlerin, bireylerin bedensel ve ruhsal yorgunluklarını giderdiğini ve fiziksel, ruhsal ve yaratıcı bir güç kazandırdığını ¹⁵⁷ ifade etmiştir.

Karküçük'e göre ise rekreasyon, bireyin yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek, korumak veya devam ettirmek, aynı zamanda zevk veya haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan

zaman dışında kalan, bağımsız ve bağlantısız boş zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak fert veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerdir ¹⁰⁹.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon; sadece boş zamanda yapılan, bireye göre bir amacı bulunan, kişisel tatmin ve gönüllülük esasına dayalı, başkasına devredilemeyen, bireyi canlandıran ve mutluluk veren, aktif ve pasif olarak yapılan ve her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal etkinlikler olarak ifade edilebilir.

Rekreasyon, insanın yaşam felsefesiyle yakından ilgilidir. Yaşamdan beklentiler, yaşama anlam katma, algılama ve anlama çabaları, zamanın değerlendirilmesinin gereğini ortaya koyan temel etkenlerdir. Yaşam belirtilen duyarlılıklara sahip olan insanlar için, her anı ve her dilimi değerlendirilmesi gerekli olan geniş zamanlardır ⁵⁹.

Bugün dünya toplumlarını yakından ilgilendiren ve insanların günlük yaşamlarında bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde, uyku uyuma süreci dışındaki zamanlarını planlama kaygıları, onları zorunlu gereksinimlerini karşıladıktan sonra kalan zamanlarındaki çalışmaları boş zaman faaliyetleri kavramı adı altında toplanabilmektedir. Giderek sanayileşen ve kitlesel üretim ile tüketime yönelen ülkelerde, insan emeği gücünün yerini makineleşme süreci 21. yüzyılda insanlara daha az çalışma, daha fazla boş zaman ortamı sağlamaktadır ⁵⁶.

Doğan'ın da ifade ettiği gibi, 21. yüzyılda ortalama insan ömrünün uzayacağı, emeklilik yaşının düşeceği varsayılmaktadır. Bunların muhtemelen gerçekleşmesi halinde, boş zamanların değerlendirilmesi daha bir önem kazanmaktadır. Boş zaman kültürü bir uzmanlık alanı olarak ortaya çıkacaktır.

Geleceğin insanı hem böyle bir kültürün hem de yeni toplumun taleplerine uygun olarak yeni bilgi ve becerilere yönelmek durumundadır. O nedenle yeni beceri ve etkinliklere yönelmek toplumsal ve kültürel bir zorunluluk haline gelmektedir ⁵⁹.

Gelişmiş ülkelerde boş zamanların değerlendirilmesi sadece sportif faaliyetlerle olmamaktadır. Bunun yanı sıra, çeşitli kültürel ve mesleki faaliyetlerle insan unsurunun, toplumsal, sosyal ve ekonomik kalkınmasına daha çok katkıda bulunması sağlanmaktadır ⁶⁹. Yani birey üretmediği zaman sportif veya güncel eğlencelerle, turistik gezilerle, sosyal ve kültürel etkinliklere katılarak hayattan zevk almayı, mutlu olmayı istemektedir ⁶². Bu özellikleriyle rekreasyon, gelişmiş toplumlarda hedefe ulaşacak bir araç olmaktan çıkmış başlı başına bir amaç halini almıştır ¹⁷. Yani rekreasyon, kişinin temel gereksinimidir ^{52,187}.

Rekreasyonel etkinliklerine katılan bireylerin, katılmayanlara oranla daha sağlıklı oldukları geniş ölçüde kabul edilmiştir. Bireylerin boş zamanlarında sportif etkinliklere katılımı, fiziksel açıdan dayanıklılık sağlamaktadır. Boş zamanları değerlendirmenin sağlık alanına temel katkısı, hastalığın önlenmesi ile sağlıklı, sağlam ve mutlu insanlar yaratılmasına yardımcı olmaktır ¹⁶⁶.

Rekreasyon, rahatlanan ve zevk alınan geniş bir aktiviteler bütünü ^{46,125} olduğundan, rekreasyonel aktiviteler bireyde, arkadaşlık kurma, macera ve yeni deneyimler, başarı duygusu, yaratma zevki, fiziksel dayanıklılık, hizmet duygusu, güzellikten hoşlanma, zihinsel güçleri kullanma, duygusal deneyim ve dinlenme gibi doyumlar oluşturmaktadır ¹⁸⁴.

Ancak bireyler, boş zamanları organize etmede uygun önlemlerle yönlendirilmez ve eğitilmezlerse, boş zamanlar, tembellik, can sıkıntısı gibi engellerle, yıkıcı, toplum için zararlı duruma gelebilir. Bu nedenle bireyler, artan boş zamanlarını, kendilerini en doyurucu biçim ve yollarla değerlendirmeleri için yönlendirilmelidirler ¹²², yani eğitilmelidirler.

Boş zamanları değerlendirme eğitimin bir parçasıdır. Boş zaman eğitimi, bireyin boş zamanının “akıllı bir biçimde değerlendirilmesi” eğitimidir. Boş zaman eğitimi bireye, boş zaman faaliyetlerini seçeceği zaman kullanacağı bazı estetik ve ahlaksal değerlerin kendisine mal edilmesinde yardımcı olan bir eğitimidir. Kültürün hem aktarılması hem de geliştirilmesi yönünden tıpkı eğitim gibi boş zaman değerlendirmenin de rolü vardır ¹⁸².

Boş zamanların değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde, üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak problemlerdendir. Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır ¹⁰⁹. Yani, boş zamanın dengesiz olarak kullanılması, sağlığın bozulmasına, aile yaşamının ve mesleki etkinliğin azalmasına ve vatandaşlık bilincinin bozulmasına yol açmaktadır ¹⁸².

Shinn; günün ciddi, önemli işlerinden bireylerin kendilerine zaman ayırarak rahatlaması, müzik, golf, bahçe işleri, resim yapma, balık tutma vb. gibi yaşamı renklendiren, zenginleştiren uğraşlar edinmesi gerektiğini ve enerjilerini yenileyecek kısa tatillerle, ciddi iş ortamından uzaklaştırması ve yaşamın boyutlarını genişletmesi ¹⁶⁶ gerektiğini vurgulamaktadır. Dinlenmenin, bir

anlamda yenilenme olduğunu söyleyebiliriz. Russell'da; “doktor olsam işini önemli gören her insanın reçetesine **tatil yap** yazardım”¹⁵³ şeklindeki ifadesiyle, çalışmanın öneminin yanında rekreasyonun da önemini vurgulamıştır. Ovid ise; dinlenme dönemleri olmaksızın yapılan işin, dayanıklı olmadığını¹³³ dile getirerek, Rusell'ın ifadesini desteklemiştir. Çünkü vücut dinlenirken yenilenmekte ve uyandığında daha fazla enerji açığa çıkarmak için kendini iyileştirmektedir¹⁶⁵.

2.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun diğer etkinliklerden ayrılan çok sayıda temel özelliği bulunmaktadır. Literatüre baktığımızda bu özellikler, birçok araştırmacı tarafından ifade edilmiştir.

Örneğin, Karaküçük rekreasyonun temel özelliklerini şu şekilde ifade etmiştir¹⁰⁹:

- Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi gönüllü olmalıdır.
- Özgürlük hissi verir.
- Faaliyetlere devam ve iştirak etme zorunluluğu bulunmamalıdır.
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır.
- Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.
- Rekreasyon faaliyetlerinde, seçme hakkı kişiye bırakılmalıdır.
- Rekreasyonel faaliyetler, her türlü açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim şartlarında uygulanabilmektedir.
- Rekreasyon bir faaliyeti gerektirir.

- Rekreasyon çok çeşitli faaliyetleri içerir.
- Rekreasyon haz neşe sağlayan bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon kişinin kendisini ifade edebilme ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlayıcı faaliyetler içermelidir.
- Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır.
- Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir.
- Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlâki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.
- Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir.
- Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle, organize olmuş yada olmamış mekanlarda yapılabilir.
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Torkildsen ise rekreasyonun özellikleri şu şekilde sıralamaktadır ¹⁸⁹;

- Rekreasyon kişiseldir, bu nedenle aktivitelerde bireysel tatmin olmalıdır.

- Rekreatif etkinliklere katılımda gönüllülük esastır. Bu nedenle bireye tatmin olabileceği ve özgürce seçebileceği çeşitlilikte aktiviteler sunulmalıdır.
- Rekreasyon canlandırıcıdır ve neşe vericidir. Bu nedenle aktivitelerin bir değeri, orijinalliği ve özendiriciliği olmalıdır.
- Rekreasyon her türlü fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal aktivitenin içinde yer alabilir. Bu nedenle programların bireyin bütünü ile ilgili olmalıdır.
- Rekreasyon genellikle bir oyun ile ortaya çıkar. Bu nedenle oyunun ruhunda temelinde bireye seçme şansı verilmesi ve bireyin teşvik edilme felsefesi olmalıdır.
- Tüm rekreatif deneyimler birbirinden farklıdır ve kendine has özellikleri vardır. Bu nedenle aktivitelerin temelinde bireyin en üst seviyede tatmin edilmesi hedefi olmalıdır.

Rekreasyonel etkinliklerin boş zamanda yapılmasının yanı sıra, bireye seçme hakkı tanıyan, devam ve katılma sorunu olmayan, toplumun ahlak, anlayış kurallarına ters düşmeyen, kendini anlatma, başarı sağlama, başarıya yardımcı olma, yeni beceriler kazandırma niteliklerini kapsamsı gerekir. Bunlardan başka, organizmayı dinlendirici, düzenleyici, sağlık güç kazandırıcı, ruh ve beden sağlığı yönünden koruyucu, iyileştirici ve kişiliğin gelişmesini sağlayıcı özellikte olması da gereklidir. Etkinlikler; cinsiyetlere, yaşlara, yer ve olanaklara, mevsimlere göre ve yaratıcı, sportif, öğrenme, izleme, bireysel, toplulukla girilen etkinlikler olarak da ele alınmaktadır ⁶⁸.

2.3.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon kavramının anlamı ve içeriği kültürden kültüre veya bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu farklılığın oluşmasında toplumsal, kültürel, ekonomik ve çevresel şartlar gibi birçok unsur etkili olmaktadır. Kavramın kadar geniş içerikli olması ve farklı anlamlar içermesi, alanda çalışan pek çok araştırmacıyı, kavramın değişik yöntemler izleyerek sınıflandırılmasına yönlendirmiştir.

Rekreasyonun sınıflandırılması, rekreasyonun fonksiyonlarına veya çeşitli kriterlerine bağlı olarak şekillenmektedir. Birey, amacı ve isteği doğrultusunda etkinliğe katılmaya karar vermiş ise, buna uygun bir rekreasyon çeşidi ortaya çıkmaktadır. Her birey için ayrı ayrı amaçlar ve isteklerin bulunabileceği ve buna paralel olarak da çok çeşitli rekreatif etkinliklerin olduğu düşünülürse, kesin bir grupta veya çeşitlendirme yapmanın zorluğu da ortaya çıkmaktadır ¹⁰⁹. Örneğin Küçüktopuzlu rekreasyonu, “etkin rekreasyon, edilgen rekreasyon, ticari rekreasyon, sosyal rekreasyon, kırsal rekreasyon, estetik rekreasyon, entelektüel rekreasyon, orman rekreasyonu, kapalı yer rekreasyonu, açık hava rekreasyonu ve endüstriyel rekreasyon” ¹¹⁸ şeklinde sınıflandırırken, Pehlivanoglu rekreasyon planlaması açısından önem taşıyan bir sınıflandırma yaparak, bunları;

- Yapısal sınıflandırma (kapalı yer ve açık hava),
- Yerel sınıflandırma (kentsel ve kırsal),
- İçeriksel sınıflandırma (aktif ve pasif),

- Zamansal sınıflandırma (günlük ve tatil “tatil rekreasyonu ise, haftalık ve yıllık”) olarak nitelendirmiştir ¹⁴⁴.

Karküçük ise rekreasyon faaliyetlerini, amaçlarına, çeşitli kriterlere ve özel işlevlerine göre üç boyutta ele alarak bir sınıflandırma yapmış ve bu sınıflandırmaları şu şekilde açıklamıştır ¹⁰⁹;

Amaçlarına göre;

- Dinlenme amaçlı (fiziksel ve ruhsal dinlenmek),
- Kültürel amaçlı (tarihi eser ve müze ziyaretleri vb.),
- Toplumsal amaçlı (toplumsal ilişkiler kurmak veya geliştirmek),
- Sportif amaçlı (seyirci olarak veya aktif spor yaparak),
- Turizm amaçlı (başka mekanlara seyahat etmek),
- Sanatsal amaçlı (sanatın birkaç veya tek bir dalıyla ilgilenmek).

Çeşitli kriterlere göre;

- Yaş faktörüne göre (genç, yetişkin vb.),
- Faaliyete katılanların sayısına göre (bireysel, grup veya aile),
- Zamana göre (yaz, kış, günlük veya haftalık vb.),
- Kullanılan mekana göre (açık veya kapalı),
- Sosyolojik muhtevaya göre (lüks, geleneksel).

Özel işlevlerine göre;

- Ticari rekreasyon (para ile katılınan aktiviteler),
- Sosyal rekreasyon (bireylerin beraber yaptıkları aktiviteler),
- Uluslararası rekreasyon (uluslararası etkinliklere katılmak),

- Estetik rekreasyonu (sanat olaylarını izlemek veya ünlü müzik yapıtlarını dinlemek),
- Fiziksel rekreasyon (açık veya kapalı alanlarda yapılan sportif aktiviteler).
- Orman rekreasyonu (piknik, avcılık veya trekking vb. arazi ve su kullanımını içeren etkinlikler).

2.3.3. Rekreasyon İhtiyacı

Rekreasyonel ihtiyaçlar, insan davranışlarına temel olabilecek tek bir neden veya faktöre bağlı kalmaksızın birçok nedenden dolayı analiz gerektirmektedir. Rekreasyona duyulan ihtiyaç, rekreasyon faaliyetlerinin kişisel ve toplumsal olarak sağladığı faydalardan ileri gelmektedir ¹⁰⁹. Alexandris'e göre, rekreasyon faaliyetlerinin bir çok ülkede büyük reklam kampanyaları ile çok ilerleme kaydettiğini ve fiziksel, psikolojik ve sosyal yararların rekreasyona duyulan ihtiyacın potansiyelini artırmaktadır ⁹.

2.3.3.1. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Kalabalık ortam, gürültü, hava kirliliği vb. birtakım olaylar bireylerde hem fizyolojik hem de psikolojik bir dengesizliğe yol açmakta, bu dengesizliği ortadan kaldırmak için rekreatif etkinliklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Rekreasyon; 21. yüzyılın stresli insanları için bir deşarj aracı ve ruh sağlığının dengeleyici bir unsuru olma özelliği ile giderek bir gereklilik ¹⁴⁰ haline geldiği söylenebilir. Özellikle çalışan insan için bu tür etkinliklere başvurmak,

onun yeniden enerji kazanması bakımından gereklidir. Böylece bireylerin yaşam bağları güçlenerek sağlıklı bireyler durumuna gelirler ¹⁸³.

Bireylerin rekreasyon ihtiyaçlarını belirlemede önemli olan unsurları tanımlayan ve ihtiyaçları ortaya koyan birçok araştırmacıdan biri olan Tillman rekreasyona duyulan temel ihtiyaçları şu şekilde sınıflandırmıştır ¹⁸⁸:

- Macera, rahatlama, kaçış ve fantezi gibi yeni deneyimler,
- Tanımlama ve teşhis koymak,
- Güvenlik,
- Hakimiyet (diğerlerini yönlendirmek veya kontrol etmek),
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim (diğerleri ile birlikte olmak ve etkileşim),
- Zihinsel aktivite (farkındalık ve anlamak),
- Yaratıcılık,
- Başkalarına hizmet etmek (ihtiyaç duyulma ihtiyacı),
- Fiziksel aktivite ve zindelik.

2.3.3.1.1. Fiziksel İhtiyaçlar

Disareli, “hareket her zaman mutluluk vermeyebilir. Ama hareketsiz mutluluk yoktur” ¹⁹⁹ ifadesiyle fiziksel aktivitelerin önemine değinmiştir. Aktif yaşamın birçok faydalarına karşın, fiziksel aktivite eksikliği bireylerde ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır ¹¹². Bazı araştırmalar özellikle stresten ve kalp-damar hastalıklarından korunmada boş zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesinin önemine işaret etmekte ¹⁰⁸ ve düzenli olarak yapılan fiziksel

aktivitelerin, kalp krizi riskini azaltarak, damarların sağlıklı olmasını sağladığını^{96,165} belirtilmektedir.

Loehr, düzenli olarak egzersiz yapıldığı sürece, soğuk algınlığı ve grip olma riskinin azalacağını ve bunun nedeninin ise periyodik olarak strese maruz kalmaya bir tepki olarak bağışıklık sisteminin güçlendiğini¹²³ belirtmiştir.

2.3.3.1.2. Sosyal İhtiyaçlar

Torkildsen, rekreatif faaliyetlerin bireylerin sosyal değerlerini yükseltmek için varolduğunu ifade etmektedir. Bireyin sağlığına olanak sağlayan rekreatif faaliyetler, sosyal açıdan rahatlamaya neden olmaktadır. Rekreatif faaliyetlere bu açıdan bakıldığında ise, toplumsal rahatlama, sosyal uyum ve yaşam kalitesinin sağlanması ve geliştirilmesi anlamına gelmektedir¹⁸⁸. Rekreasyonel etkinliklere katılan birey, kendini ifade etme imkânı bulur, içinde bulunduğu gruba aidiyet duygusu gelişir, etkinliklerdeki kurallara uymaya çalışarak sosyalleşme süreci içerisinde olur. Şunu ifade etmek gerekir ki; rekreasyon bireye fiziksel ve duygusal olarak katkı sağlayan sosyal bir davranıştır.

2.3.3.1.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Boş zamanın, günümüzde çağdaş yaşamın ve çalışma koşullarının bireyler üzerinde oluşturduğu baskı, yorgunluk ve monotonluğu giderme veya dengelemede önemli rol oynadığı bilinmektedir.

Çağın olgusu olan, ileri teknoloji ve otomasyon bir yandan üretim artışı ve sermaye birikimi sağlamakta ve insan gücünün daha kısa süre çalışarak gerekli ve yeterli üretimi gerçekleştirmesine imkân vermekte; öte yandan yarattığı

monotonluk, yabancılaşma, gürültü, çevre kirlenmesi gibi faktörlerle yıpranma ve fazla yorulmasına yol açmaktadır. Dolayısıyla çağdaş insan bir yandan çevresinde giderek artan stres ve yıpranma faktörlerinin etkisini dengelemek için daha fazla boş zamana sahip olma şansını arttırmaktadır. İleri teknolojiyi yaygın bir biçimde kullanan toplumlarda ortaya çıkan bu boş zaman-çağdaş yaşam-çevre koşulları ilişkisi spiral bir döngü halinde insanın yaşamını etkilemektedir ⁶⁵. Bunun için insanlar stres, monotonluk, karmaşadan kurtulmak ve kendini dengelemek için daha boş zamana ve rekreatif faaliyetlere ihtiyaç duymaktadır.

2.3.3.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneklerin Geliştirilmesi İhtiyacı

Bireylerin kendilerini keşfetmesi veya ne tür becerilere sahip olduklarını anlamasının en kolay yolu denemektir. Bir başka ifade ile, bu durumun gerçekleşebilmesi ancak kişinin istediği veya sevdiği bir işi yapmasına bağlıdır ¹⁰⁹. Sosyal yapıcılığı vurgulanan rekreasyon bugün vazgeçilmezdir ve kişisel gelişimin en önemli unsuru olarak kabul edilmektedir ¹³⁵. Tamamen kişisel istek ve eğilimler doğrultusunda gerçekleşmekte ve bu etkinlikler bir anlamda kişisel niteliği de gözler önüne serebilmektedir ¹³.

2.3.3.1.5. Duygusal İhtiyaçlar

Bireyler yukarıda ifade edilen ihtiyaçların yanı sıra, duygusal ihtiyaçlarını da karşılamak için rekreasyonel etkinliklere katılım ihtiyacı duymaktadırlar.

Literatürdeki pek çok araştırmada, bireylerin günlük yaşantılarında maruz kaldıkları stresten fiziksel, sosyal ve duygusal olarak etkilendikleri tespit

edilmiştir. Örneğin; Cooper ve Cartwright yaptıkları çalışmanın sonucunda, bireylerin iş ile ilgili stres durumunun hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde zararlı birçok etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir ⁴⁷.

İnsanların günlük yaşantılarındaki karşılaştıkları stres veren durumlar geçici duygusal çöküntüye neden olmayıp, uzun dönemli tatminlerini de etkilemektedir. Bu nedenle bireyler günlük yaşamdaki streslerden uzaklaşmak veya kurtulmak için, duygusal olarak tatmin olma ihtiyacı hissederler.

Rekreasyonel aktivitelere katılım, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağlayarak, bireyin yaşamındaki monotonluktan ve stres veren durumlardan uzaklaşmasında önemli etkenlerden biri olmaktadır.

2.4. GÜDÜLENME KAVRAMI

Her ne kadar pek çok çalışmada güdülenme kavramı yerine motivasyon kelimesi tercih edilmişse de bu çalışmada motivasyon kelimesi yerine güdülenme kelimesi kullanılmıştır.

Psikoloji biliminde, davranışın açıklanmasında kullanılan kavramlardan biri olan güdülenme, içten gelen itici kuvvetlerle (dürtülerle), belli bir hedefe doğru yönelen, belli bir gayesi olan davranışlar için kullanılmaktadır. Aslında, günlük konuşmalarımızda güdülenme kavramını ima eden; gayret, heves, gaye edinmek, istemek, canı çekmek vb. pek çok kelime vardır ¹⁷⁵.

Davranışçı yaklaşımına göre “güdülenme” hipotetik (varsayımsal) bir kavram olup ^{30,175}, gerçekte gözlenilmemekte ve bu anlamda davranışın açıklanmasında faydalı bir kavram olarak kabul görmektedir ¹⁷⁵.

Davranış teorisinin öğrenme prensiplerinde, istenilen davranışı oluşturmak için kullandığımız gerek kavramsal olarak, gerekse pratik olarak güdülenmeyle yakından ilintilidirler. Davranışın sonucunda ortaya çıkan ve davranışın tekrarlanma olasılığını arttıran pekiştiriciler, “teşvik ediciler” olarak da tanımlanabilirler. Güdülenme sürecinin sonunda oluşturulan teşvik ediciler, ihtiyaçlar ve dürtünün yanı sıra, güdülenmenin üç unsurundan biridir. ***İhtiyaçlar***, herhangi bir fizyolojik ya da psikolojik bir dengesizliğin sonucunda oluşur. Örneğin, susuz kalınca su içme, acıkınca yemek yeme ihtiyacında olduğu gibi... ***Dürtü***, ihtiyacı yerine getirebilmek için organizmayı hedefe yöneltir. Örneğin, açlığın organizmaya yiyeceğe, susuzluğun suya, arkadaşsızlığı arkadaş aramaya doğru dürtmesi gibi, araçsal davranışa ulaşan ***teşvik edici***, dürtüyü azaltmak için kullanılır. Organizma yemek yiyerek, arkadaş edinerek, psikolojik ya da fizyolojik dengesizliği ortadan kaldırır ¹⁷⁵.

2.4.1. Güdülenmenin Anlamı ve Önemi

Güdülenme kelimesi “hareket etmek” anlamına gelen eski Latin “Movere” sözcüğünden gelmektedir. İnsan davranışını yönelten ve belirleyen bir enerji olarak tanımlanabilir ^{3,179}.

Güdülenme kelimesinin açılımına geçmeden önce, güdülenmeyi ortaya çıkaran bazı kavramlardan (güdü, dürtü ve ihtiyaç) bahsetmek gerekmektedir.

Güdü, dürtü ve ihtiyaç kavramları birbirine yakın anlamda kullanılan kavramlardır. Bazı kaynaklar bu kavramları birbirinin yerine kullanmıştır ²⁶.

Güdü, kişinin enerjisini belirli bir amaca yönelten davranışın, bilinçli yahut bilinçsiz nedenidir. Bir ihtiyacın giderilmesi veya bir amacın

gerçekleştirilmesine yönelik davranışın meydana gelmesini sağlayan güçtür ⁵⁵. Diğer bir ifadeyle güdü, bireyin beden, ruh ve sosyal ihtiyaçları ile ilgilidir. İnsanı davranışa götüren iç veya dış güçlere güdü (saik, motive) adı verilir ³². Ateş güdüyü, harekete sürükleyen değişik nedenli etken, kaynağı akıl olan neden, bir etkinliğin gizli nedeni ¹⁹ olarak ifade etmiştir. Birey davranışları bir nedene dayanır. Bu nedenler ise, gereksinimler, arzular, korkular, inançlar gibi konulardan oluşmaktadır ⁷. Başka bir deyişle güdü, bilinçli ya da bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç ^{145,193} olarak tanımlanabilir.

Güdü, ruhbilimine göre; bilinçli davranışların kaynağı, felsefeye göre; bir istenç eyleminin nedeni (kaynağı duygusalım değil, akıl olan neden), toplumbilimine göre ise; bireyleri bilinçli ya da amaçlı olarak eylemlerde bulunmaya yönelten dürtü ¹⁴⁵ olarak tanımlanmaktadır.

Güdü, organizmayı harekete geçiren bir durumdur. Güdüler bir kez ortaya çıkıp doyuruldukları zaman tamamen ortadan kalkmazlar, bir süre sonra yeniden ortaya çıkarlar. Buna güdülerin döngüsel olma özellikleri denir. Güdü döngüsü; “ihtiyacın hissedilmesi, ihtiyacı gidermeye yönelik davranış ve ihtiyacın giderilmesi (rahatlama)” şekilde meydana gelir ²³:

Kısaca izah edecek olursak; organizma bir eksiklik hissederek ve bunu ihtiyaç halinde yaşar. Bu ihtiyaç onu harekete geçirir ve organizma ihtiyacı, dolayısıyla eksikliği gidermek üzere bir davranışta bulunur. Bu davranış, eksikliği ve ihtiyacı giderirse rahatlama evresine girilir. Ancak bu rahatlama evresi son evre değildir, çünkü ihtiyacın yeniden hissedilmesine kadar sürer ²³.

Literatürde sıklıkla güdü kavramı ile karıştırılan dürtü kavramı ise, insanı harekete sevk eden, akli olmayıp daha çok duygu kaynaklı sebeptir ⁶⁰. Dürtü, bedensel ya da ruhsal bir nedenle kişiyi çeşitli davranışlara sürükleyebilen içten gelen gerilim ^{19,145,193} olarak da tanımlanabildiği gibi, açlık, analık, cinsellik gibi, kişiyi varolan organik gerilimi hafifletecek ya da ortadan kaldıracak etkinliklerde bulunmaya iten güç ⁵⁵ olarak tanımlanmaktadır.

Diğer bir ifadeyle dürtü, insanın daha çok fizyolojik gereksinmelerini doyumak için uyanan itici güç olarak tanımlanmaktadır. Dürtünün güdüden ayrılan bir başka yönü de, öğrenilmemiş olmasıdır. Oysa güdülerin büyük bir çoğunluğu öğrenilmiştir. Dürtü, öğrenilmemiş olmasına bakılarak kimi kez içgüdü ile karıştırılır.

İçgüdü, her tür canlının kendine özgü, kuşaklara göre değişmeyen, kalıplaşmış tepkileri (davranışları) yaratan ve sürdüren güç olarak tanımlanmaktadır. İçgüdü'nün doğuş amacı, canlıyı yaşatmak ve soyunu sürdürmek için temel gereksinmelerini karşılamaktır ²⁶.

İhtiyaç ise, doyurulmamış bir arzunun, isteğin ya da organik bir yoksunluğun oluşturduğu içsel bir gerilim durumudur ³⁵. Hicks'e göre ise, ihtiyaçlar davranışları başlatır ve devam ettirirler. Ayrıca insan düşünce ve karakterinin belirlenmesi bakımından da oldukça etkindirler ⁹¹.

Güdülenme, bireylerde belirli şeylere karşı duyulan gereksinmeyle başlar. Bir başka ifadeyle, güdülenmenin kaynağını ihtiyaç oluşturur. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında, bireyde onu karşılama isteği belirir. Böylelikle birey, itici bir güçle uyarılmaya başlamıştır. İhtiyaçlar karşılanmak üzere belirlendikten ve birey

iç ve dış etkilere uyarıldıktan sonra bu kez çeşitli biçim ve yönde davranışlarda bulunur ¹⁵⁵. Bireyin bu davranışlarda bulunmasındaki temel amaç, ihtiyaçların giderilmesi ve doyumuna ulaşmaktır.

Birey doyuma ya da amacına ulaşmadığı sürece kendisinde bir boşluğun varlığını duyar. Bu da bireyde büyük bir istek ve dengesizlik oluşturur. Ancak, ihtiyaç karşılandığında bu dengesizlik giderilir ve birey doyuma ulaşmanın mutluluğunu yaşamaya başlar. Bununla birlikte bireyi sürekli mutlu kılan bir doyum noktası da yoktur. İhtiyacın bitiği yerde bir diğer ihtiyaç başlar ve güdülenme süreci her defasında aynı yolu izler. Fakat her bireyin, istek ve özlemleri kendine özgü çizgide sürekli değişir. Bu nedenle, bireyi doyum noktasında sürekli tutmak zordur ¹⁵⁵.

Güdülenmenin amacı, kendimize ve başkalarına eyleme dönük ilham vermektir. Eyleme geçmektir. Bu sıradan değil, belirli bir eylemdir. Düşünceleri yaşama geçirme isteği, en az bu düşünceler kadar önemlidir. Güdülenen kişi, “girişimcilik” denilen kişisel niteliğe sahip olmalıdır. Bu, kişiyi durgunluktan eyleme ve değişime sevk eden içsel dürtüdür. İçten güdülenen kişi düşünceyi eyleme dönüştürür ve hedeflerini belirler, onlara ulaşmak için harekete geçer ¹⁶⁵. İşte bireyin bu hali ise “güdülenme” olarak ifade edilmektedir.

Güdülenme, bireyleri bir gayeye yönelik şekilde hareket etmeye sevk eden sebeptir ⁶⁰. Başka bir ifadeyle, bireyin, işinin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen iç veya dış dürtücünün etkisi ile işe geçmesi, canlıda işe veya öğrenmeye geçme isteğidir ¹⁹³.

Güdü, bireyi bilinçli bir davranışa iten güç olarak tanımlanırken, güdülenme, canlılarda amaca yönelik davranışı uyaran ve yönlendiren etkenlerdir. İnsanlarda bilinçlenme aşamalarında içgüdüden dürtüye ve giderek ihtiyaçtan arzuya ve ilgiye, oradan da ideallere uzanan bir yol izlenir. Bilinçsizlikten bilinçliliğe doğru gelişen bu zincir içinde, güdü nitelik değiştirerek en yüksek biçimiyle bilinçli sorumluluklara dönüşür. Sonuçta, kişinin yaşamdaki amacı belirlenir. Amaç ile güdünün çelişmesi durumunda kişiliğe yansıyan huzursuzluklar ortaya çıkarken, ikisi arasında sağlanan uyum, dengeli kişilik özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunur ¹¹.

Güdülenme ise, bir güdünün etkisiyle ve mevcut şartlara bağlı olarak bir davranışa, yani bir faaliyete yol açan ve bu faaliyeti sürdüren sürecin adıdır ⁹⁶.

Güdülenme, bireyi harekete geçiren tüm etkenlerin bir özetidir. Güdüler karma ³ şuurlu veya şuursuz olabilir ^{3,91}. Eylem için güdüler gereklidir ancak tek başına güdü, eylemin gerçekleşmesi için yeterli olmaz. Bir eylemin yapılabilmesi için, bir karar verilmeli veya irade kullanılmalıdır. Yaygın bir deyişe göre: “Bir insanın eylemlerine bakarak, güdüler hakkında fikir sahibi olabilirsiniz”. Yine de yapılan eylemlere dair öne sürülen sebepler, her zaman gerçek güdülerini yansıtmayabilir ³.

Davranışların içinde her ne kadar arzu ve amaçlar saklı bulunsun da, bunların yanında, kişinin davranışlarını etkileyen ve yön veren birçok uyarıcı unsur mevcuttur. Bunlar genel olarak; çevresel koşullar, kişisel izlenimler, sosyal alışkanlıklar ve tutumlar gibi unsurlardan oluşur. Bireyin arzu ve ihtiyaçları tatmin edilmedikçe bir dengesizlik durumu ortaya çıkmaktadır. İnsan varlığının

derinliklerinde bulunan bu ihtiyaçları belirleyen güdüler kişiseldir. Bu gler, bazen sosyal evre ve kültürün etkisi ile trplenir, gizli güçlerini kaybeder veya yn değiştirerek başka arzu ve istekler halinde oluşabilir. Öyleyse, kişinin yaşadığı ortama; sosyal ve kültürel çevreye, örf ve adetlere uymayan arzu ve ihtiyaçlardan doğan güdüler, güçlerini devam ettirememektedirler. Aksine kişinin içinde yaşadığı ortama uyan arzu ve istekler kabul edilebilir ve benimsenebilir.

Tatmin edilmeyen arzu ve ihtiyaçlar, zamanla bireyde ruhsal gerilim ve denge bozukluklarına da neden olurlar. Gizli gerilimin, boşaltılması ya da azaltılması sonucunda birey tatmin olacaktır. İ dengesizlikler ve güdüler dışarıdan kolaylıkla gözlenip ölçülemez. Bunun aksine, değişik özendirme araçları ve çevredeki koşullarla ilgili olarak yapılan davranışın gözlenmesiyle, bunların varlıkları ve nitelikleri ortaya çıkabilir ⁶⁶.

2.4.2. Güdülerin Karmaşıklığı

Birbirine benzer birtakım hareket ve davranışlar değişik güdülerden ortaya çıktıkları gibi, bazı değişik hareket ve davranışlar için neden sadece tek bir güdüye dayanır. Örneğin, bir kimse sosyal statü ve saygı kazanmak için ekonomik gücün etkisine inanır ve çok para kazanmak için davranışta bulunur. Öte yandan, bazı kimseler yine aynı güdüden hareket ederek iyi bir mevki ya da sanat sahibi olmak için çalışırlar ve bu grupta yer alanlar için, para birinci planda gelmemektedir ⁶⁷.

Güdüler, biri diğerini tamamlamak veya gücünü azaltmak suretiyle birbirine etkide bulunurlar ve dolayısıyla da insan davranışlarını etkilerler. Her insanda bir çok i istekler veya umutlar olabilir, böylece güdülerin sayısı da artar.

Bunlar farklı şiddetlerde ortaya çıktıkları gibi tatmin edildikleri veya edilmedikleri oranda artıp, azalabilirler. Bazı durumlarda ise güdülerin sırasının da değiştiğini görebiliriz. Bu gibi durumlarda, bir güdü geride bırakılarak, onun ardından gelen başka bir güdü tatmin edilmektedir. Güdülerin tatmini bazı ihtiyaçların giderilmesinde olumlu roller oynadıkları gibi tatminsizliklerin de kaynağı olabilirler ^{67,109}.

2.4.3. Güdülenme Süreci

Güdülenme, genellikle amaca yönelik davranışlarla ilişkili bir sreçtir^{156,176}. Yani, bireyin bir amaca yönelmesi ya da harekete geçirilmesi anlamına gelmektedir. Her bireyin sürekli olarak tatmin etmeye çalıştığı bazı ihtiyaçları bulunmaktadır. Bireyde bu ihtiyaçların ortaya çıkmasıyla güdülenme süreci başlar. Birey bu ihtiyaçları gidermek için belirli bir davranışta bulunacaktır. Bu davranış ihtiyacı karşılayacak bir amaç ve istek yönünde olacaktır ¹⁷⁶. Gdlenmeyle ihtiyaç arasında sıkı bir ilişki vardır. Güdülenme var olan bir ihtiyacın azaltılması veya giderilmesi yolunda olacak, ihtiyacın şiddeti ve önceliği, güdülenmenin yoğunluğunu belirleyecektir ⁹⁷.

İhtiyaçların sınıflandırılması, her ne kadar bireyden bireye farklılıklar gösteren yapıya sahipse de, ihtiyaçlar genel olarak; birinci derecede ya da temel fizyolojik ihtiyaçlar ve ikinci derecede ya da sosyal ihtiyaçlar olarak iki grupta incelenebilir ¹⁴¹.

2.4.3.1. Birinci Derecedeki İhtiyaçlar

Yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan temel öğelerdir. Bunlar arasında en önemli olanları; yemek, içmek, uyumak, sıcak ve soğuktan korunmak, barınmak ve cinsel arzu gibi ihtiyaçlardır ^{109,141}. Bu ihtiyaçlar insan fizyolojisiyle ilgili olduğu için, bunlara fizyolojik ihtiyaçlar da denilmektedir. Bunlar evrensel olmasına rağmen, yoğunlukları kültürden kültüre göre değişiklik gösterebilir ¹⁴¹.

2.4.3.2. İkinci Derecedeki İhtiyaçlar

İkincil ihtiyaçlar, bedenin fiziksel ihtiyaçlarından çok, zihinsel ve ruhsal ihtiyaçlarını temsil ederler. Bu nedenle, daha karmaşıktırlar. Bu ihtiyaçların çoğu, birey olgunlaştıkça ortaya çıkmaktadır. Rekabet, öz-saygı, görev duygusu, kendini gösterme, ait olma, sevme-sevilme vb. ihtiyaçlar, ikincil zihinsel ve ruhsal ihtiyaçlara örnek gösterilebilir.

İkinci derecedeki ihtiyaçlar, birinci derecedeki fizyolojik ihtiyaçlara oranla, bireyler arasında çok daha büyük farklılıklar gösterebilir. Örneğin, birey kendini gösterme ihtiyacının etkisiyle, çevresindekilere saldırganca davranabilir. Bir başkası ise, boyun eğici olmaktan hoşlanıp diğerlerinin saldırganlıklarına hedef olabilir. İhtiyaçlar zamana ve koşula göre de farklılık gösterebilirler ⁵³.

2.4.4. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow, bireylerin farklı düzeydeki ihtiyaçlarının sınıflandırılması gerekliliğini savunmaktadır. Bu nedenle bireyin ihtiyaçlarını “ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidi” adını verdiği ve 5 farklı kategoride değerlendirildiği bir model ile açıklar ⁷³.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin temel özelliği, belli bir düzeydeki ihtiyaçlar tatmin edilmeden bir üst düzey ihtiyaçların ortaya çıkmayacağıdır. Diğer bir ifadeyle, örneğin fizyolojik ihtiyaçları veya güvenlik ihtiyaçları tatmin olmamış bireyde kendini gerçekleştirme ihtiyacı kendini göstermez. Belli düzeydeki ihtiyaçlar karşılandıktan sonra bir üst düzey ihtiyaç ortaya çıkar ve güdüleyici etkisini gösterir ³⁰.

				<i>Kendini Gerçekleştirme</i>
				Gelişim
				Bir İşi Başarıyla
				Tamamlamak
				Kişisel Gelişim
<i>Fizyolojik</i>	<i>Emniyet</i>	<i>Sosyal</i>	<i>Saygınlık ve Statü</i>	
	Güvenlik	Aidiyet	Kendine Saygı	
	Tehlikeden	Kabul görmek	Başarı	
	Korunmak	Sosyal hayat	Statü	
		Arkadaşlık ve	Tanınmak	
Açlık		Sevgi		
Susuzluk				
Uyku				

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Kaynak: ADAIR, J.: Etkili Motivasyon, 1. Baskı, (eviren: UYAN, S.), Babıalı Kùltür Yayıncılığı, İstanbul, 2003).

Maslow bu ihtiyaçların hiyerarşik bir düzen izleyip izlemediğini incelemiş ve klinik gözlemlerine dayanarak bu kuramı oluşturmuştur. Ancak kendini gerçekleştirme olgusunu açıklamak üzere, tarihten kendini gerçekleştirmeyi başardığını düşündüğü kişileri örnek göstermiştir ³⁰.

Maslow, her insanda temel bazı ihtiyaçların var olduğunu ileri sürerek, bu gereksinimleri şöyle gruplamıştır ^{28,38,39,58,67,73,91,97,137,179,180}.

2.4.4.1. Fizyolojik İhtiyaçlar

Fizyolojik ihtiyaçlar, diğeri ihtiyaç çeşitlerine göre kuşkusuz en güçlü olanıdır ⁵⁷. Açlık, susuzluk, cinsellik, dinlenme, uyku, vb. Açlık, cinsellik gibi bazı ihtiyaçlar insanın gövdesinde somatik bir temel göstermektedir. Ayrıca, bu ihtiyaçlar giderilmedikleri ölçüde örgenliğe bütünüyle egemen olurlar ¹³⁷. Açlık endişesi içinde olan bir insan için, yemek endişesini gideremeyen tüm davranışlar ikinci planda kalır ³. Yani, açlıktan ölmek üzere olan bir insan için sevgi, özgürlük, eğlenme, güvenlik, dostluk gibi kavramlar pek bir şey ifade etmez ¹⁰⁹. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandığı zaman bundan sonraki ihtiyaçlar ortaya çıkmaya başlar ¹³⁷. Bu yüzden fizyolojik ihtiyaçlar, hiyerarşinin en tabanında yer almaktadır ¹⁰⁹.

2.4.4.2. Güvenlik İhtiyacı

Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra (tamamen karşılanmasalar bile), daha üst düzeyli ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları gibi, insan davranışlarına hükmederler ⁹¹. Tevrüz'ün de ifade ettiğı gibi güvenlik ihtiyacı, tehdit altında olma, tehlike ve kazalara karşı korunma, çevrenin güvenli olması gibi durumlarla ilgilidir. Güvenlik sadece fiziki açıdan değil, aynı zamanda duygusal yönden de ele alınmıştır. Yani Maslow'a göre birey, duygusal olarak da sağlam olma ihtiyacını hisseder ¹⁸¹. Ancak, can ve mal tehdidi altındaki birey için, ikinci basamakta yer alan güvenlik ihtiyacı, bazen fizyolojik bir ihtiyaç halini alabilir ¹⁰⁹.

Güvenlik ihtiyacı bazı durumlarda yetişkinler için, güvenli bir iş hayatı, maaş ve iş ortamındaki güvenli şartlarının geliştirilmesi gibi ortak beklentilerden

oluşabilir. Hayatta istikrar ve güven arayışının diğer bir yönü de, bireylerin genelde alışmadıkları şeyler yerine alıştıkları ve bilmedikleri yerine aşina oldukları şeyleri tercih etmeleridir ³.

2.4.4.3. Sosyal İhtiyaçlar

Sosyal ihtiyaçlar, bireyin ait olmak, bir arada bulunduğu kişiler tarafından kabul görmesi, sevilme, sevmeye, arkadaş edinme gibi duygusal ve toplumsal ihtiyaçlarla ilgilidir ⁷. Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonraki düzeyde sosyal ihtiyaçlar, davranışların güdülenmesinde önemli duruma geçerler ⁹¹. Maslow'un düşüncesine göre, fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandıktan sonra, sevgi, şefkat, ve aitlik duygusu gibi ihtiyaçlar baskın güdülenme merkezi haline gelmektedirler. Böyle bir birey arkadaşının veya ailesinin yokluğunu şiddetli biçimde hisseder ve insanlara sevecen ilişkiler kurmaya veya bir grup içinde kendisine yer edinmeye gayret gösterir ³. Birey bu ihtiyaçları da, aç bir insanın gıdaya olan arzusu kadar şiddetle duyacaktır ⁹¹.

2.4.4.4. Saygınlık ve Statü (İtibar Görme) İhtiyacı

Baykal ve İncir, saygınlık ve statü ihtiyacını iki gruba ayırarak ele almıştır. Birinci grupta bireyin başarıya ulaşma, kendinden emin olma (kendine güven), erkinlik (serbesti) ve yeterlilik hissi vb. ihtiyaçlarının yer aldığı bireyin kendine saygı duyma ihtiyacını içermekte, diğer grupta ise, beğenilme, önem verme, başkaları tarafından tanınma ve takdir edilme ihtiyaçlarının yer aldığı statü ihtiyacını kapsamaktadır ^{28,97}.

Birey toplum içerisindeki statüsüne başkalarının kendisine verdiği değer aracılığı ile kavuşur. Yani bu durum bireyin sosyal ihtiyaçlarından doğmaktadır. Birey, sevilip beğenildiğini hissettikten sonra, hayran olmayı, kendisini başkalarının erişmek üzere seçtikleri değerli bir kişi olmayı arzu eder. Hayran olunma ihtiyacı kişisel özellikler geliştirildiği oranda artmaktadır. Çoğu bireyler, başkaları içinde sivrilmek, yani diğerlerinin hayranlığını ve onayını kazanmak için çalışırlar. İnsanın kendi kendini takdir ihtiyacı, kendine güvenlik duygusunu geliştirmenin yanında, yaşadığı çevrede ve hatta dünyada işe yarar bir kişi olduğu kanısını güçlendirir. Bu duygu da insan için büyük bir tatmin aracı hatta kaynağı olacaktır ⁶⁷.

2.4.4.5. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı

İhtiyaçlar hiyerarşisinin zirvesini işgal eden bu ihtiyaç ⁹¹, bireyin sahip olduğu yetenekleri, potansiyeli azamiye çıkarmayı içermektedir. Bu basamakta birey kendini algılayış biçimini gerçeğe çevirme çabası içindedir ¹⁸¹. Bu ihtiyaçlar bireyin kendi potansiyelinin -gizil güçlerinin- farkına varması, bir işi yalnız başına yapması, yaratıcı olabilmek için kendini sürekli bir gelişime tabi tutması ile ilgili ihtiyaçlardır. Bu ihtiyacın karşılanması, bir çeşit başarıma duygusu ve bireyin kendinden hoşnut olmasını sağlar ⁹¹. Maslow kendini gerçekleştirme terimini, “bireyin eğilimleri doğrultusunda kendini gerçekleştirebilmesi için doyuma ulaşma arzusu” olarak tanımlamıştır. Yani, birey olduğundan çok daha iyi olma ve tüm kabiliyetlerini kullanabilir duruma gelme isteği içindedir. Bu ihtiyaçların kesin çıkış noktası da, öncelikle fizyolojik, güvenlik, sosyal ve saygınlık ve statü

ile ilgili ihtiyaçların tatmin edilme arzusudur ³. Maslow’a göre, bir çok insan bu seviyeye ulaşamamaktadır ¹⁸¹.

2.5. Rekreatyonel Egzersize Katılım ve Güdülenme

Rekreatyonel egzersize düzenli olarak katılımın fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanında, birey psikolojisinin düzenlenmesinde, stresten uzaklaşmada ve günlük yaşamın getirdiği gerilim ve heyecanın azalmasında da önemli faydaları vardır ¹¹⁵. Diğer bir ifadeyle, düzenli olarak yapılan egzersiz; kalp krizi riskini azalttığı, obeziteyi önlediği ve aynı zamanda bireyin yaşamın getirdiği günlük depresyon veya stresten uzaklaşmasını sağlamaktadır ^{70,108,138,165}.

Özer egzersizi, planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı fiziksel aktiviteler olarak tanımlayarak, fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin yararlarını şu şekilde sıralamıştır:

- Erken lm riskini azaltır.
- Kalp hastalığından erken ölüm riskini azaltır.
- Diyabetin gelişme riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı riskini azaltır.
- Kolon kanser riskini azaltır.
- Yüksek kan basıncı olan bireylerde kan basıncını dengeler.
- Depresyon ve kaygıyı azaltır.
- Beden ağırlığının kontrolüne yardımcı olur.
- Sağlıklı kemik, kas ve tendonların oluşmasına yardımcı olur.

- Yaşlı bireylerin kuvvet ve hareketliliğini geliştirerek düşmeksizin hareket etmelerine yardımcı olur.
- Bireylerin psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur ¹³⁸.

Bunun yanı sıra egzersizin, fiziksel görünüm ve benlik algısı üzerinde de pozitif etkilerinin olduğu birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur ⁷⁴. Fiziksel egzersizin bu kadar çok pozitif faydasının olması, birçok bireyin aklına dünyada pek çok kişinin çeşitli sportif egzersizlere ya da rekreasyonel egzersizlere katıldığı düşüncesini getirmekle birlikte, maalesef pek çok araştırma sonucuna göre fiziksel egzersizlere katılım oranı oldukça düşük olduğu görülmektedir ⁷⁶.

Fiziksel egzersize katılım oranının giderek düşmesinin en büyük yansımaları, özellikle çocuklar ve gençler arasında görülmektedir. Günümüzde, özellikle çocukların pek çoğu obezite adı verilen bir durumla karşı karşıya kaldıkları ve bilindiği gibi obezitenin özellikle çocukların kardiovasküler hastalıklara yakalanmasında önemli etkisi bulunmaktadır. Obezitenin ortaya çıkmasındaki temel etken, vücuda alınan enerji ve harcanan enerji arasındaki dengesizliğin oluşmasına neden olan düşük düzeydeki fiziksel egzersizdir ^{64,100}.

Obezitenin en yoğun görüldüğü ülke olan Amerika'da bu durumun ortadan kaldırılması için geliştirilen temel stratejilerin başında, gençler ve çocuklar arasındaki fiziksel egzersiz düzeyinin artırılması düşüncesi yer almaktadır ¹⁰⁰.

Toplumdaki bireylerin fiziksel egzersize katılım düzeyinin artırılması, yalnızca Amerikan toplumunun değil, aynı zamanda tüm dünyanın gündeminde

yer almaktadır. İşte bu nedenle, bireyi fiziksel egzersize katılımını engelleyen veya katılıma güdüleyen nedenlerin belirlenmesine yönelik farklı türde araştırmalar yapılmaktadır.

Yapılan çalışmalar genellikle iki ekseninde yer almaktadır. Çalışmaların yoğunlaştığı ilk bölüm, bireyi rekreasyonel amaçlı egzersize “güdüleyen” faktörlerin belirlenmesidir.

Genel anlamda bakıldığında güdülenme kavramı, belirli bir davranışın belli bir şiddette ve sürede yapılması ihtiyacı veya isteği olarak ifade edilmektedir⁵⁴. Recours, Souville ve Griffet’e göre ise güdülenme, içsel ve dışsal faktörlerin bir ilişkisidir ve içerisinde temel ihtiyaçlar ve deneyim gibi pek çok yönlendiriciyi de barındırmaktadır. Güdülenme zamanla değişebilir veya gelişebilir¹⁴⁸.

Bireyin istemli olarak davranışlar yapmaya yönelmesinde içsel ve dışsal güdüler etkili olmaktadır. İçsel güdülenme daha çok katılımdan elde edilen anlık doyumla ilgilidir. Dışsal güdülenme ise daha çok geleceğe yönelik ödüller veya cezalarla (bireysel veya sosyal) ilgilidir^{54,142}.

Spora katılım durumunda ise önemli olan, bireyin bu eylemi içsel mi? yoksa dışsal güdüler etkisiyle mi? yaptığının tespit edilmesidir. Ancak spor ortamında içsel ve dışsal güdülenme ayrımını ortaya koyan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır¹⁴⁸.

Güdülenme kavramı ayrıca boş zamanla ilgili araştırmaların da odağında yer almaktadır. Çünkü güdülenme kavramı bireylerin boş zamanlarında ne tür davranışlar içinde bulundukları ve bireyin bu tür etkinliklere katılım nedenlerinin

anlaşılmasında da, bunun yanı sıra pratik anlamda da boş zamanla ilgili programların belirlenmesinde de önemli rol oynar. Boş zaman güdülenmesiyle ilgili yapılan çalışmalardan en popüler olanı 60'lı yıllarda Driver ve Tocher tarafından yapılan ve deneysel yaklaşım olarak adlandırılan çalışmalardır. Deneysel yaklaşıma göre, rekreasyon sadece tırmanma, balık tutma, kampçılık gibi bir aktivite olarak görülmemelidir. Aksine, rekreasyona katılım psiko-sosyal bir deneyimdir. Birey için ödündür ve daha çok bireyin kendine ait özgür zamanlarında gönüllü olarak katıldığı aktivitelerin bir bütünüdür ¹²⁹.

Güdülenme kavramı literatürde, hem teorik hem de ampirik anlamda yapılmış çeşitli çalışmaların odağını oluşturmaktadır. Marcus ve arkadaşlarının da belirttiği gibi, literatür incelendiğinde aslında güdülenme kavramının egzersize katılımdaki önemi yeterince anlaşılamamıştır. Bu durumun ortaya çıkmasındaki temel nedenler belki de, güdülenme kavramının doğrudan ölçülememesi, teorik çalışmaların azlığı ya da daha önceki dönemlerde geliştirilen modellerin bazı eksik taraflarının olmasıdır ¹³¹.

Özellikle son dönemlerdeki yapılan araştırmalar çoğunlukla, bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenebilmesi için ölçek geliştirme çalışmalarından oluşmaktadır. Yapılan bu yoğun çalışmalar neticesinde, bireyi rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel faktörler belirlenmiştir. Bu faktörleri; “sağlık”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyalleşme”, “beceri gelişimi”, “rekabet”, “diğerlerinin beklentileri”, “eğlence” vb. şeklinde gruplandırabiliriz.

Çalışmaların yoğunlaştığı ikinci bölüm ise, rekreasyonel amaçlı egzersize katılımın önündeki “engellerin” belirlenmesidir.

Yapılan araştırmalar gösremiştir ki, sadece bireyleri rekreasyonel etkinliklere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi tam anlamıyla yeterli olamamaktadır. Çünkü, günümüzde pek çok insan değişik sebeplerle kendileri için veya yaşam kaliteleri için önemli olan bu tür etkinliklere katılmamakta, ya da türlü sebeplerden dolayı engellenmektedirler. Engel kavramı da, yine boş zaman literatürde son dönemlerde sıkça kullanılan, popüler bir kavram olmuştur. Engel, bireyin kullanımında özgür olduğu boş zamanlarında rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen nedenleri ifade etmektedir ⁸³.

Jackson’ın da belirttiği gibi, önceki dönemlerde geliştirilen modellere ya da ampirik çalışmalara göre, bireyin aktivitelere katılımını engelleyen faktörler hareketsiz yani sabittir ⁹⁹. Yapılan çalışmalara göre, bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını engelleyen 3 temel faktör vardır. Bunlar sırasıyla; “bireysel”, “bireylerarası” ve “yapısal” faktörler olarak adlandırılmıştır ⁵⁰.

Yakın dönemdeki çalışmalar incelendiğinde, önceki dönemlerde yapılan model geliştirme çalışmalarının tamamen reddedilmediği, ancak temelde “engeller vardır ve sabittir düşüncesini eleştirmektedir”. Çünkü, bireyin varolduğu kabul edilen engelleri, isteği doğrultusunda aşabileceği veya bu engeller ile katılım güdüsü arasında bir dengenin kurulabileceği yapılan araştırmalarca ortaya konmuştur ^{42,50,98}.

Yapılan ampirik çalışmaların sonuçlarına göre ise, bireyin rekreasyonel aktivitelere katılımını etkileyen temel faktörler önem sırasına göre; “para”, “zaman”, “arkadaş eksikliği”, “ulaşım” ve “tesis” olarak belirlenmiştir ^{114,164}.

2.5.1. İlgili Bazı Araştırmalar

Son yıllarda sağlık ve zindelik için fiziksel aktivitenin önemli olduğunu ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmıştır ¹³⁴. Ancak, günümüz toplumunun önemli bölümünün yeterli ölçüde fiziksel aktiviteye katılmadığı yapılan araştırmalarla tespit edilmiştir. Bu nedenle, bireylerin rekreasyonel amaçlı egzersizlere katılıma yönlendiren faktörlere belirlenmesine yönelik çalışmaların yapılması önem kazanmıştır.

Katılım güdülenmesi ile ilgili literatür incelendiğinde, çalışmaların çoğunun gençler ve çocuklar üzerinde yoğunlaştığı anlaşılmaktadır. Örneğin, Ashford, Biddle ve Goudas halka açık spor merkezlerindeki rekreasyonel aktivitelere katılan yaşları 16 ve daha üzeri olan toplam 336 katılımcının yer aldığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, bireyleri rekreasyonel aktivitelere güdüleyen faktörlerin başında “sağlık”, “fiziksel zindeliğin geliştirilmesi” ve “rahatlama” olduğu tespit edilmiştir ¹⁶.

Bir diğer çalışmada, Sit ve Lindner yaşları 14-20 arasında değişen toplam 1235 öğrenciye “katılım güdülenmesi anketi” adı verilen bir anketi uygulamışlardır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen 7 güdüleyici faktör belirlenmiştir. Araştırmanın temel bulgusu ise, rekreasyonel aktivitelere katılımda kızlar ve erkekler arasında en

belirgin olarak “rekabet” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ¹⁶⁷.

Benzer diğer bir çalışma ise, Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero, Marquez tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın birincil amacı, katılım güdülenmesi ve fiziksel yetenek arasındaki ilişkiyi tespit etmek iken; ikincil amacı ise, yüksek, orta ve düşük fiziksel aktivite düzeyi grupları arasındaki farklılıkları tespit etmektir. Araştırma grubunda yaşları 8-22 arasında değişen toplam 448 yüzücü yer almıştır. Araştırma sonucuna göre, 3 farklı fiziksel aktivite düzeyinde yer alan yüzücüler arasında ölçekte yer alan 5 faktör arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ¹⁵⁸.

Stern, Bradley, Prince ve Stroh yaşları 6-10 arasında değişen çocukların katılımları ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, çocukları rekreasyonel amaçlı egzersize yönlendiren temel 12 faktör tespit edilmiştir. Belirlenen 12 faktör arasında ilk 2 sırayı; “en iyi yapmayı öğrenmek” ve “becerileri geliştirmeyi öğrenmek” faktörleri almıştır. Ayrıca, 6-7 yaş grubunda yer alan katılımcılar ile 9-10 yaş grubunda yer alan çocukların karşılaştırılması sonucunda, yaşça büyük olanlar lehine “bir takımın üyesi olduğunu hissetmek”, “eğlenmek ve heyecan” ve “arkadaşlık yapmak ve yani arkadaşlar edinmek” gibi maddelerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ¹⁷⁴.

Longhurst ve Spink’in yaptıkları ve araştırma grubunu çocuk ve gençlerin oluşturduğu çalışmada, katılımcılara 27 sorudan oluşan spora katılım güdüsü anketi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bireyleri egzersize katılıma güdüleyen 5 temel faktör belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla; “becerileri

geliştirmek”, “fiziksel olarak zinde olmak”, “yarışmak”, “yeni beceriler öğrenmek” ve “rekabet”tir ¹²⁴.

Literatür incelendiğinde, ayrıca yetişkin ve yaşlıların spora katılım güdülerini belirlemek amacıyla yapılmış birçok çalışma olduğu da görülmektedir. Örneğin, Hsieh tarafından 243 ailenin rekreasyonel sporlara katılım güdüsünü belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre, ailelerin eğitim düzeylerine göre anlamlı fark bulunurken; işlerine ve gelir düzeylerine göre güdülenme düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ⁹⁴.

Bir diğer çalışmada ise Jones, Mackay ve Peters 28 sorudan oluşan katılım güdülenmesi anketini kullanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersize güdülenme düzeylerinin katılım seviyesine göre istatistiksel olarak farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ¹⁰³.

Tsai, bireylerin demografik değişkenlerine göre egzersize güdülenme düzeyleri arasındaki farklılığı test etmek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada, kadınların erkeklere göre “psikolojik ihtiyaç”, “hastalıklardan korunma” ve “sosyalleşme ihtiyacı” alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirlemiştir. Yaş grupları arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre ise, 40-44 yaş grubunda olan bireylerin, diğer 4 grupta yer alan bireylere göre “psikolojik ihtiyaç” alt boyutunda daha yüksek puana sahip olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca “sosyal ihtiyaç” alt boyutunda ise, çalışan grupların diğer gruplara göre daha yüksek puana sahip olduğu bulunurken,

evli ve bekar katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ¹⁹².

Bu çalışmalara ek olarak, Trembath, Szabo ve Baxter rekreasyonel aktivite merkezlerine devam eden 450 yetişkin ile yaptıkları çalışma sonucunda, bireyleri aktiviteye katılım saatlerine göre 3 gruba ayırmışlardır. Buna göre, öğle grubunda yer alan bireylerin güdülenme düzeyleri ile diğer üç grupta yer alan bireylerin güdülenme düzeyleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırma grubunda yer alan yetişkinleri rekreasyonel amaçlı egzersiz yapmaya güdüleyen en önemli 3 neden olarak, “egzersiz yapmak”, “vücut ve dış görünüm” ve “fiziksel olarak zinde olmak” nedenleri belirlenmiştir ¹⁹⁰.

Koivula ise, 202 kadın, 208 erkek toplam 440 katılımcının yer aldığı ve temel olarak egzersize güdülenme düzeyleri arasındaki cinsiyet farklılığını belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, “rekabet ve heyecan”, “dış görünüm” ve “fiziksel sağlık” alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunurken, “sosyalleşme” ve “stresten uzaklaşma” alt boyutlarında istatistiksel olarak bir fark olmadığı tespit edilmiştir ¹¹⁵.

Bu çalışmaların yanı sıra literatürde bireyleri egzersize veya rekreasyonel amaçlı egzersize katılıma güdüleyen unsurları belirlemek amacıyla yapılmış pek çok ölçek geliştirme çalışması yer almaktadır ^{49,75}. Örneğin, Markland ve Hardy bireylerin egzersize katılım nedenlerini belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapılan faktör analizi sonucunda, 12 faktör ve 71 maddeden oluşan ve “Egzersiz Motivasyon Ölçeği” adı verilen bir ölçek geliştirmişlerdir. Ölçeğin alt faktörlerine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı

.63 ve .90 arasında değişirken, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .59 ile .88 arasında değiştiiği tespit edilmiştir ¹³².

Bir diğer ölçek geliştirme çalışması ise, Gürbüz, Aştı ve elebi tarafından gerçekleştirilmiştir ⁸². Aslında bu çalışma temelde ölçek geliştirme çalışmasından daha çok literatürde sıkça kullanılan bazı anketler ve teorik temellere dayandırılarak, Rogers ve Morris tarafından geliştirilen ¹⁵⁰ “Egzersize Güdülenme Anketi”nin Türkçe sürümünün faktör yapısının test edilmesi ve ortaya çıkacak faktörlerin Cronbah Alfa yöntemi kullanılarak iç tutarlık katsayısının tespit edilmesi şeklindedir. Bu alışma sonucunda orijinal ankette yer alan 73 maddenin 66 maddeye düştüğü yine orijinal ankette yer alan 8 alt boyutun ölçeğin Türkçe sürümünde bazı alt boyutlarla birleştirek, 5 alt boyutta toplandığı tespit edilmiştir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ankara’da büyük ölçekli özel sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan bireyler, örneklem grubunu ise, Bilkent Sports International, Dynamic Sports Center, Fitness Court, Oranium Sports, Renewa Club, Spormed Tunalı, Spormed Söğütözü, Tivolino Fitness Club, Zirvekent Sporium’da (Ek 2) rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 584 birey oluşturmuştur.

Örneklem grubunun belirlenmesinde, Ankara ilindeki tesislerin fiziksel şartları, personel ve üye sayıları ile egzersiz programları (çeşitlilik) dikkate alınmıştır.

3.2. Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılarının demografik bilgilerini tanımlamaya yönelik sorulara, ikinci bölümde boş zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili davranışlarını belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiş ve üçüncü bölümde ise, Rogers ve Morris tarafından geliştirilen ¹⁵⁰ “Rekreasyonel Egzersize Güdülenme Anketi” (REMM) kullanılmıştır. Anket, bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen nedenleri içeren, (1) ustalık, (2) fiziksel durum, (3) sosyal ilişki, (4) psikolojik durum, (5) görünüş, (6) diğerlerinin beklentileri (7) zevk ve (8) rekabet/ego gibi 8 alt boyuttu ölçmeye yönelik 73 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin egzersize katılım nedenleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve

“Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Anketin Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliği, Gürbüz, Aşçı ve Çelebi ⁸² tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe sürümünün güvenilirliği ve geçerliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucuna göre, orijinal ankette yer alan 7 madde faktör yükleri .40’ın altında olduğu için anketin Türkçe sürümünden çıkarılmıştır. Anketin Türkçe sürümü toplam 66 maddeden ve (1) sağlık, (2) rekabet, (3) vücut ve dış görünüm, (4) sosyal ve eğlence, (5) beceri gelişimi gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Anketin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .90’dır.

3.3. Verilerin Toplanması

Veri toplanma aracı, belirlenen sağlık-spor merkezlerinde uygulanabilmesi için öncelikle kurum yetkililerine, araştırmanın amacı hakkında bilgiler verilmiş ve anketin doldurulması için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra bu merkezlerde çalışan spor eğitmenleri ile görüşülerek; onlara, anketin sağlıklı bir şekilde doldurulmasının önemi ve nasıl doldurulacağı hakkında detaylı bilgiler verilmiştir. Katılımcıların egzersiz yaparken rahatsız olmamaları ve anketteki sorulara içtenlikle cevap vermelerini sağlamak amacıyla egzersize başlamadan veya egzersiz sonrası dinlenirken anketlerin uygulanması sağlanmıştır. Anketlerin uygulanması ve toplanması aşamasında gizlilik ilkesine bağlı kalınmıştır.

3.4. Güvenirlik

Güvenirlik, testin ölçmek istediği özelliği ne derece doğru ölçtüğü ile ilgili olup, bireylerin test maddelerine verdiği cevaplar arasındaki tutarlılık olarak

tanımlanabilir ³⁷. Çalışmada, anketin alt boyutlarının güvenirlik düzeylerini test etmek için içsel tutarlılığı sınamada kullanılan Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır.

Tablo 1. Egzersize GÜdülenme Anketinde Yer Alan Maddelerin İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar	Alfa
Sağlık	.91
Rekabet	.89
Vücut ve Dış Görünüm	.86
Sosyal ve Eğlence	.88
Beceri Gelişimi	.83

Tablo 1’de “Egzersize GÜdülenme Anketi”nin 5 alt boyutu için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sunulmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 5 alt boyut için .83 (beceri gelişimi) ile .91 (sağlık) arasında değişmektedir. Böylece veri toplama aracının eldeki çalışma için de güvenilir ölçme yaptığı söylenebilir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacında yer alan alt problemlere uygun olarak toplanan veriler, kontrol edilmiş ve elektronik ortamda kayıt altına alınmıştır. Egzersiz katılımcılarından geri dönen anketlerden 45 tanesi eksik ve yanlış doldurulduğu için işleme alınmamış ve 548 anket değerlendirilmiştir. Kaydedilen verilerin çözümlenmesinde ise SPSS (Statistical Package for Social Sciences 11.0) ¹⁷² programından faydalanılmıştır.

Egzersiz katılımcıları ile ilgili demografik bilgilerin ve boş zamanlarını değerlendirmeleri ile ilgili davranışların belirlenmesinde, frekans (f) ve yüzde (%) hesaplanmıştır. Ölçme aracının güvenirlik düzeyini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırma grubunda yer alan bireylerin demografik dağılımlarının belirlenmesi için betimleyici istatistik yapılmıştır. Araştırma grubunun egzersize güdülenmeleri arasında, cinsiyetlerine ve medeni hallerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için verilere independent samples t-testi analizi, ayrıca, yaş, meslek, eğitim durumu, tesislere üyelik süreleri, tesisleri haftalık kullanım sıklığı, boş zamanları değerlendirme durumları ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için ise, ANOVA ve varsa ortaya çıkan istatistiksel farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $\alpha = .05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu bölümde araştırma grubunun demografik verilerine ilişkin değişkenlere ait bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Kişisel Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	302	55.1
	Kadın	246	44.9
	Toplam	548	100
Yaş	18-25 yaş	185	33.8
	26-33 yaş	161	29.4
	34-41 yaş	92	16.8
	42-49 yaş	53	9.7
	50 ≥ yaş	57	10.4
	Toplam	548	100
Medeni Hal	Evli	233	42.5
	Bekar	315	57.5
	Toplam	548	100
Meslek	Ev Hanımı	26	4.7
	Öğrenci	131	23.9
	Memur	90	16.4
	Serbest Meslek	274	50.0
	Emekli	27	4.9
	Toplam	548	100
Eğitim Durumu	Lise	87	15.9
	Üniversite/Yüksekokul	368	67.2
	Lisansüstü	93	17.0
	Toplam	548	100
Refah Düzeyi	Kötü	15	2.7
	Normal	203	37.0
	İyi	271	49.5
	Çok İyi	59	10.8
	Toplam	548	100

Tablo 2'ye bakıldığında, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların %55.1'inin erkek, %33.8'inin 18-25 yaş grubunda olduğu, %57.5'inin bekar,

%50.0'sinin serbest meslek sahibi, %67.2'sinin üniversite eğitimi aldığı ve %49.5'inin refah düzeylerini iyi olarak hissettiği görülmektedir.

4.2. Katılımcıların Üye Olduğu Tesisleri Kullanımlarına İlişkin Bilgiler

Bu bölümde katılımcıların üyesi olduğu tesisler ile tesislerden faydalanma durumlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Üye Olduğu Spor Tesislerine İlişkin Dağılımları

Üye Olunan Spor Tesis	f	%
Bilkent Sports International	73	13.3
Dynamic Sports Center	88	16.1
Fitness Court	47	8.6
Oranium Sports	47	8.6
Renewa Club	44	8.0
Spormed Tunalı	57	10.4
Spormed Söğütözü	106	19.3
Tivolino Fitness Club	34	6.2
Zirvekent Spor Merkezi	52	9.5
Toplam	548	100

Tablo 3'deki verilere göre, katılımcıların %19.3'ünün Spormed Söğütözü, %16.1'inin Dynamic Sports Center, %13.3'ünün Bilkent Sports International ve %6.2'sinin ise Tivolino Fitness Club'e üye olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine İlişkin Dağılımları

Yararlanılan Spor Tesisine Üyelik Süresi	f	%
1 < yıl	162	29.6
1 yıl	102	18.6
2 yıl	133	24.3
3 yıl	58	10.6
4 ≥ yıl	93	17.0
Toplam	548	100

Tablo 4’deki verilere göre, katılımcıların %29.6’sının yararlandıkları spor tesislerine 1 yıldan daha az bir süredir üye oldukları görülürken, %24.3’ünün 2 yıl üye olduğu ve 3 yıldır üye olanların oranı ise %10.6’dır.

Tablo 5. Katılımcıların Tesis Kullanım Sıklığına (Haftalık) İlişkin Bilgiler

Yararlanılan Spor Tesisini Kullanım Sıklığı (Haftalık)	f	%
1 gün	17	3.1
2 gün	100	18.2
3 gün	225	41.1
4 ≥ gün	206	37.6
Toplam	548	100

Tablo 5’deki verilere göre, katılımcıların %41.1’inin spor tesisini haftada 3 gün, %37.6’sının haftada 4 ≥ gün ve %3.1’inin ise haftada 1 gün kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Tesisini Kullanım Sürelerine (Günlük) İlişkin Bilgiler

Yararlanılan Spor Tesisini Kullanım Süreleri (Günlük)	f	%
1 saat	45	8.2
2 saat	364	66.4
3 saat	103	18.8
4 ≥ saat	36	6.6
Toplam	548	100

Tablo 6’ya bakıldığında, katılımcıların %66.4’ünün spor tesisini günde 2 saat kullandıkları görülürken, günde 4 ≥ saat kullananların oranı ise %6.6’dır.

4.3. Katılımcıların Boş Zaman Değerlendirme ile İlgili Davranışları

Bu bölümde araştırma grubunun boş zamanlarına ait kişisel bilgilere ve sahip oldukları boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Haftalık Sahip Olduğu Boş Zaman Sürelerinin Yeterliliğine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Haftalık Sahip Olunan Boş Zaman Süresinin Yeterliliği	f	%
Kesinlikle Yetersiz	39	7.1
Yetersiz	133	24.3
Normal	182	33.2
Yeterli	153	27.9
Kesinlikle Yeterli	41	7.5
Toplam	548	100

Tablo 7’deki verilere göre, katılımcıların %33.2’sinin haftalık boş zamanlarının yeterliliğini “normal” buldukları görülürken, “kesinlikle yetersiz” olduğunu ifade edenlerin oranı ise %7.1’dir.

Tablo 8. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumlarına İlişkin Dağılımları

Boş Zamanları Değerlendirmede Güçlük Çekme Durumu	f	%
Her Zaman	30	5.5
Bazen	305	55.7
Hiçbir Zaman	213	38.9
Toplam	548	100

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların %55.7'sinin boş zamanları değerlendirmede “bazen” güçlük çektiği, %38.9'unun “hiçbir zaman” güçlük çekmediği ve %5.5'inin ise boş zamanlarını değerlendirmede “her zaman” güçlük çektiği tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Boş Zamanlarını Nasıl Değerlendirdiklerine İlişkin Dağılımları

Boş Zamanların Nasıl Değerlendirildiği	f	%
Fiziksel Etkinliklere Katılarak	252	46.0
Sosyal Etkinliklere Katılarak	141	25.7
Kültürel Etkinliklere Katılarak	24	4.4
Sanatsal Etkinliklere Katılarak	22	4.0
Turistik Etkinliklere Katılarak	12	2.2
Dinlenerek	97	17.7
Toplam	548	100

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, katılımcıların boş zamanlarını %46.0'sının “fiziksel etkinliklere katılarak” değerlendirdiği ve bu etkinliği sırasıyla; “sosyal etkinliklere katılarak” (%25.7), “dinlenerek” (%17.7) değerlendirdiği görülürken, “turistik etkinliklere katılarak” değerlendiren katılımcıların oranı ise %2.2'dir.

Tablo 10. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Kimlerle Katıldıklarına İlişkin Dağılımları

Boş Zaman Faaliyetlerine Katılan Kişiler	f	%
Yalnız	93	17.0
Ailemle	126	23.0
Arkadaş Grubuyla	329	60.0
Toplam	548	100

Katılımcıların boş zaman faaliyetlerine kimlerle katıldıklarına ilişkin veriler incelendiğinde, “arkadaş grubuyla” ile boş zaman faaliyetlerine katılanların oranı %60.0 iken, faaliyetlere “yalnız” katılanların oranının ise %17.0 olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Katılımcıların Egzersize GÜdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması ile Bazı Değişkenlere Göre Analiz Sonuçları

Bu bölümde araştırma grubunun rekreasyonel etkinliklere katılıma güdüleyen (a) sağlık, (b) rekabet, (c) vücut ve dış görünüm, (d) sosyal ve eğlence ve (e) beceri gelişimi alt boyutlarına ilişkin puanlarına, ve bu puanların bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, yaş, meslek, eğitim durumları), spor tesislerine üyelik sürelerine, spor tesislerini haftalık kullanım sıklıklarına, boş zamanlarını değerlendirme durumlarına ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre yapılan istatistiksel değerlendirmelere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 11. Egzersize Güdülenmede Etken Olan Faktörlerin Sıralaması

Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	SS
Sağlık	548	4.15	.5442
Rekabet	548	2.56	.8160
Vücut ve Dış Görünüm	548	3.72	.7331
Sosyal ve Eğlence	548	3.27	.8239
Beceri Gelişimi	548	3.73	.7427

Tablo 11’deki verilere göre, katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen birinci faktörün “sağlık” ($\bar{X}$ =4.15) olduğu ve bunu sırasıyla; “beceri gelişimi” ($\bar{X}$ =3.73), “vücut ve dış görünüm” ($\bar{X}$ =3.72), “sosyal ve eğlence” ($\bar{X}$ =3.27) ve “rekabet” faktörünün ($\bar{X}$ =2.56) izlediği tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sağlık	Erkek	302	4.10	.5646	-2.62	.009*
	Kadın	246	4.22	.5112		
Rekabet	Erkek	302	2.64	.8259	2.37	.018*
	Kadın	246	2.47	.7958		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	302	3.72	.7383	-.06	.954
	Kadın	246	3.72	.7283		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	302	3.26	.8106	-.44	.662
	Kadın	246	3.29	.8413		
Beceri Gelişimi	Erkek	302	3.73	.7681	-.23	.822
	Kadın	246	3.74	.7117		

Tablo 12’deki verilere göre, katılımcıların “Egzersize Güdülenme Anketi”nin “sağlık” [$t_{(546)} = -2.62$; $p < .05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “cinsiyet’e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “kadın” katılımcılardan kaynaklandığı, “rekabet” [$t_{(546)} = 2.37$; $p < .05$] alt boyutuna ilişkin

puanlarının “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve farklılığın “erkek” katılımcılardan kaynaklandığı, “vücut ve dış görünüm” [$t_{(546)} = -.06$; $p > .05$], “sosyal ve eğlence” [$t_{(546)} = -.44$; $p > .05$] ve “beceri gelişimi” [$t_{(546)} = -.23$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise “cinsiyet”e göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 13. Katılımcıların Medeni Hallerine Göre t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Hal	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Sağlık	Evli	233	4.18	.5154	.76	.445
	Bekar	315	4.14	.5649		
Rekabet	Evli	233	2.41	.7773	-3.81	.001*
	Bekar	315	2.68	.8267		
Vücut ve dış Görünüm	Evli	233	3.51	.7194	-6.12	.001*
	Bekar	315	3.88	.7027		
Sosyal ve Eğlence	Evli	233	3.18	.8492	-2.30	.022*
	Bekar	315	3.34	.7990		
Beceri Gelişimi	Evli	233	3.60	.7383	-3.77	.001*
	Bekar	315	3.83	.7306		

Yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “Egzersize Güdülenme Anketi”nin sadece “sağlık” [$t_{(546)} = .76$; $p > .05$] alt boyutuna ilişkin puanlarının “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık göstermediği, diğer dört alt boyut olan “rekabet” [$t_{(546)} = -3.81$; $p < .05$], “vücut ve dış görünüm” [$t_{(546)} = -6.12$; $p < .05$], “sosyal ve eğlence” [$t_{(546)} = -2.30$; $p < .05$] ve “beceri gelişimi” [$t_{(546)} = -3.77$; $p < .05$] alt boyutlarına ilişkin puanları “medeni hal”e göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve dört alt boyutta da farklılığın “bekar” olan katılımcılardan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 14. Yaş Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra	Yaş	N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	18-25 yaş	185	4.08	.59
	2	26-33 yaş	161	4.19	.51
	3	34-41 yaş	92	4.15	.52
	4	42-49 yaş	53	4.17	.54
	5	50 ≥ yaş	57	4.28	.52
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	18-25 yaş	185	2.72	.75
	2	26-33 yaş	161	2.66	.88
	3	34-41 yaş	92	2.41	.77
	4	42-49 yaş	53	2.27	.81
	5	50 ≥ yaş	57	2.31	.77
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	18-25 yaş	185	3.90	.73
	2	26-33 yaş	161	3.85	.66
	3	34-41 yaş	92	3.65	.61
	4	42-49 yaş	53	3.37	.75
	5	50 ≥ yaş	57	3.23	.77
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	18-25 yaş	185	3.31	.78
	2	26-33 yaş	161	3.35	.80
	3	34-41 yaş	92	3.14	.85
	4	42-49 yaş	53	3.05	.89
	5	50 ≥ yaş	57	3.37	.87
		Toplam	548	3.27	.82
Beceri Gelişimi	1	18-25 yaş	185	3.86	.74
	2	26-33 yaş	161	3.79	.71
	3	34-41 yaş	92	3.57	.76
	4	42-49 yaş	53	3.56	.79
	5	50 ≥ yaş	57	3.58	.70
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 15. Katılımcıların Yaş Kategorilerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	1.977	4	.494	1.68	.154	
	Gruplar İçi	160.005	543	.295			
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	16.497	4	4.124	6.44	.001	1-3, 1-4, 1-5, 2-4, 2-5
	Gruplar İçi	347.710	543	.640			
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve Dış Görünüm	Gruplar Arası	29.652	4	7.413	15.23	.001	1-3, 1-4, 1-5, 2-4, 2-5, 3-5
	Gruplar İçi	264.350	543	.487			
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	5.883	4	1.471	2.19	.069	
	Gruplar İçi	365.462	543	.673			
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	8.583	4	2.146	3.98	.003	1-3
	Gruplar İçi	293.108	543	.540			
	Toplam	301.690	547				

Tablo 15’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-543)} = 6.44$; $p < .05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ($\bar{X} = 2.72$) ile “34-41 yaş” ($\bar{X} = 2.41$), “42-49 yaş” ($\bar{X} = 2.27$) ve “50 $\geq$ yaş” ($\bar{X} = 2.31$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca “26-33 yaş” grubu katılımcıların puanları ($\bar{X} = 2.66$) ile “42-49 yaş” ($\bar{X} = 2.27$) ve “50 $\geq$ yaş” ($\bar{X} = 2.31$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında da yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “26-33 yaş” grubundaki

katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanları “42-49 yaş” ve “50≥ yaş” gruplarındaki katılımcılardan daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(4-543)} = 15.23$; $p < .05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.90$) ile “34-41 yaş” ($\bar{X} = 3.65$), “42-49 yaş” ($\bar{X} = 3.37$) ve “50≥ yaş” ($\bar{X} = 3.23$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma grubunun, “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları arasında “26-33 yaş” grubu katılımcıları ($\bar{X} = 3.85$) ile “42-49 yaş” ($\bar{X} = 3.37$) ve “50≥ yaş” ($\bar{X} = 3.23$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ve “26-33 yaş” grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca, “34-41 yaş” grubu katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları ($\bar{X} = 3.65$) ile “50≥ yaş” ($\bar{X} = 3.23$) grubunda yer alan katılımcıların puanları arasında da yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve “34-41 yaş”

grubundaki katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının “50 $\geq$ yaş” grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

ANOVA sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir [$F_{(4-543)} = 3.98$; $p < .05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve “18-25 yaş” grubu katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.86$) ile “34-41 yaş” ($\bar{X} = 3.57$) grubunda yer alan katılımcıların puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “18-25 yaş” grubundaki katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının “34-41 yaş” grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” [$F_{(4-543)} = 1.68$; $p > .05$] ve “sosyal ve eğlence” [$F_{(4-543)} = 2.19$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 16. Meslek Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra	Meslek	N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	Ev Hanımı	26	4.16	.47
	2	Öğrenci	131	4.02	.55
	3	Memur	90	4.19	.61
	4	Serbest Meslek	274	4.19	.53
	5	Emekli	27	4.34	.40
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	Ev Hanımı	26	2.55	.66
	2	Öğrenci	131	2.70	.78
	3	Memur	90	2.64	.89
	4	Serbest Meslek	274	2.49	.81
	5	Emekli	27	2.37	.87
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	Ev Hanımı	26	3.56	.66
	2	Öğrenci	131	3.85	.72
	3	Memur	90	3.63	.73
	4	Serbest Meslek	274	3.73	.74
	5	Emekli	27	3.49	.74
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	Ev Hanımı	26	3.55	.59
	2	Öğrenci	131	3.27	.82
	3	Memur	90	3.29	.88
	4	Serbest Meslek	274	3.24	.83
	5	Emekli	27	3.33	.77
		Toplam	548	3.28	.82
Beceri Gelişimi	1	Ev Hanımı	26	3.68	.53
	2	Öğrenci	131	3.79	.72
	3	Memur	90	3.65	.82
	4	Serbest Meslek	274	3.72	.76
	5	Emekli	27	3.88	.62
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 17. Katılımcıların Mesleklerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	3.949	4	.987			
	Gruplar İçi	158.034	543	.291	3.39	.009	2-4, 2-5
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	5.663	4	1.416			
	Gruplar İçi	358.544	543	.660	2.14	.074	
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	5.038	4	1.259			
	Gruplar İçi	288.963	543	.532	2.37	.052	
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	2.371	4	.593			
	Gruplar İçi	368.973	543	.680	.87	.480	
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	1.854	4	.463			
	Gruplar İçi	299.836	543	.552	.84	.501	
	Toplam	301.690	547				

Tablo 17’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları meslek değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-543)} = 3.39$; $p < .05$]. Sonuçlara göre, “öğrenci” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 4.02$) ile “serbest meslek” ($\bar{X} = 4.19$) ve “emekli” ($\bar{X} = 4.34$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında meslek değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “öğrenci” grubundaki katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “rekabet” [$F_{(4-543)} = 2.14$; $p > .05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(4-543)} = 2.37$; $p > .05$], “sosyal ve eğlence” [$F_{(4-543)} = .87$; $p > .05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(4-543)} = .84$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin

puanları arasında meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 18. Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	Lise	87	3.99	.58
	2	Üniversite/Yüksekokul	368	4.18	.55
	3	Lisansüstü	93	4.21	.44
		Toplam	548	4.16	.54
Rekabet	1	Lise	87	2.62	.82
	2	Üniversite/Yüksekokul	368	2.56	.81
	3	Lisansüstü	93	2.52	.85
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	Lise	87	3.57	.78
	2	Üniversite/Yüksekokul	368	3.76	.73
	3	Lisansüstü	93	3.73	.70
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	Lise	87	3.28	.79
	2	Üniversite/Yüksekokul	368	3.27	.84
	3	Lisansüstü	93	3.28	.81
		Toplam	548	3.28	.83
Beceri Gelişimi	1	Lise	87	3.70	.75
	2	Üniversite/Yüksekokul	368	3.75	.75
	3	Lisansüstü	93	3.70	.72
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 19. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	2.934	2	1.467			
	Gruplar İçi	159.048	545	.292	5.03	.007	1-2, 1-3
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	.439	2	.219			
	Gruplar İçi	363.768	545	.667	.33	.720	
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	2.401	2	1.200			
	Gruplar İçi	291.600	545	.535	2.24	.107	
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	13.86	2	6.931			
	Gruplar İçi	371.331	545	.681	.01	.990	
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	.307	2	.153			
	Gruplar İçi	301.384	545	.553	.28	.758	
	Toplam	301.690	547				

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-545)} = 5.03$; $p < .05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “lise eğitimi” alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.99$) ile “üniversite/yüksekokul eğitimi” ($\bar{X} = 4.18$) ve “lisansüstü eğitim” ($\bar{X} = 4.21$) alan katılımcıların puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu ve “lise eğitimi” alan katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu görülmektedir.

Ayrıca ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “rekabet” [$F_{(2-545)} = .33$; $p > .05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(2-545)} = 2.24$; $p > .05$], “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-545)} = .01$; $p > .05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(2-545)} = .28$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin

puanları arasında eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 20. Tesise Üyelik Süresi Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra	Üyelik Süresi	N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	1 < yıl	162	4.13	.52
	2	1 yıl	102	4.10	.67
	3	2 yıl	133	4.19	.50
	4	3 yıl	58	4.31	.47
	5	4 ≥ yıl	93	4.12	.53
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	1 < yıl	162	2.43	.78
	2	1 yıl	102	2.55	.80
	3	2 yıl	133	2.70	.84
	4	3 yıl	58	2.61	.88
	5	4 ≥ yıl	93	2.58	.81
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	1 < yıl	162	3.68	.72
	2	1 yıl	102	3.74	.76
	3	2 yıl	133	3.71	.74
	4	3 yıl	58	3.70	.73
	5	4 ≥ yıl	93	3.79	.73
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	1 < yıl	162	3.07	.85
	2	1 yıl	102	3.29	.72
	3	2 yıl	133	3.38	.84
	4	3 yıl	58	3.45	.87
	5	4 ≥ yıl	93	3.36	.78
		Toplam	548	3.27	.82
Beceri Gelişimi	1	1 < yıl	162	3.59	.75
	2	1 yıl	102	3.72	.72
	3	2 yıl	133	3.82	.71
	4	3 yıl	58	3.88	.83
	5	4 ≥ yıl	93	3.77	.73
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 21. Katılımcıların Tesislere Üyelik Sürelerine Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	2.122	4	.530	1.80	.127	
	Gruplar İçi	159.861	543	.294			
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	5.395	4	1.349	2.04	.087	
	Gruplar İçi	358.812	543	.661			
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	.763	4	.191	.35	.842	
	Gruplar İçi	293.238	543	.540			
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	11.109	4	2.777	4.19	.002	1-3, 1-4, 1-5
	Gruplar İçi	360.235	543	.663			
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	5.691	4	1.423	2.61	.055	
	Gruplar İçi	295.999	543	.545			
	Toplam	301.690	547				

Tablo 21'deki verilere göre, katılımcıların “sosyal ve eğlence” alt boyutuna ilişkin puanları tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(4-543)} = 4.19$; $p < .05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, “1 < yıl” grubunda yer alan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.07$) ile “2 yıl” ($\bar{X} = 3.38$), “3 yıl” ($\bar{X} = 3.45$) ve “4 ≥ yıl” ($\bar{X} = 3.36$) gruplarında yer alan katılımcıların puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı farklılık olduğu ve “1 < yıl” grubundaki katılımcıların “sosyal ve eğlence” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer üç gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” [$F_{(4-543)} = 1.80$; $p > .05$], “rekabet” [$F_{(4-543)} = 2.04$; $p > .05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(4-543)} = .35$; $p > .05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(4-543)} = 2.61$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında tesislere üyelik sürelerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 22. Tesisi Haftalık Kullanım Sıklığı Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra	Kullanım Sıklığı	N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	1 gün	17	3.80	.90
	2	2 gün	100	4.05	.50
	3	3 gün	225	4.14	.49
	4	4 ≥ gün	206	4.25	.56
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	1 gün	17	2.56	.71
	2	2 gün	100	2.64	.78
	3	3 gün	225	2.52	.83
	4	4 ≥ gün	206	2.57	.83
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	1 gün	17	3.51	.70
	2	2 gün	100	3.66	.71
	3	3 gün	225	3.67	.73
	4	4 ≥ gün	206	3.83	.75
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	1 gün	17	3.06	.73
	2	2 gün	100	3.40	.76
	3	3 gün	225	3.21	.84
	4	4 ≥ gün	206	3.30	.84
		Toplam	548	3.27	.82
Beceri Gelişimi	1	1 gün	17	3.51	.76
	2	2 gün	100	3.65	.75
	3	3 gün	225	3.70	.73
	4	4 ≥ gün	206	3.83	.74
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 23. Katılımcıların Spor Tesisini Haftalık Kullanım Sıklığına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	5.180	3	1.727			
	Gruplar İçi	156.803	544	.288	5.99	.001	1-4, 2-4
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	.913	3	.304			
	Gruplar İçi	363.293	544	.668	.46	.713	
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	4.137	3	1.379			
	Gruplar İçi	289.864	544	.533	2.59	.052	
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	3.470	3	1.157			
	Gruplar İçi	367.874	544	.676	1.71	.164	
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	3.918	3	1.306			
	Gruplar İçi	297.772	544	.547	2.39	.068	
	Toplam	301.690	547				

Tablo 23’deki sonuçlar incelendiğinde, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları tesisleri haftalık kullanım sıklığına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir [$F_{(3-544)} = 5.99$; $p < .05$]. Sonuçlara göre, tesisleri “4 $\geq$ gün” kullanan katılımcıların puanları ($\bar{X} = 4.25$) ile “1 gün” ($\bar{X} = 3.80$) ve “2 gün” ($\bar{X} = 4.05$) kullanan katılımcıların puanları arasında tesisleri haftalık kullanma sıklığına göre anlamlı farklılık olduğu ve tesisleri “4 $\geq$ gün” kullanan katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları diğer iki gruptan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ayrıca, yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “rekabet” [$F_{(3-544)} = .46$; $p > .05$], “vücut ve dış görünüm” [$F_{(3-544)} = 2.59$; $p > .05$], “sosyal ve eğlence” [$F_{(3-544)} = 1.71$; $p > .05$] ve “beceri gelişimi” [$F_{(3-544)} = 2.39$; $p > .05$]

.05] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında tesisleri haftalık kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 24. Boş Zamanları Değerlendirme Durumu Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra		N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	Her Zaman	87	3.95	.75
	2	Bazen	368	4.16	.50
	3	Hiçbir Zaman	93	4.18	.56
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	Her Zaman	87	2.65	.90
	2	Bazen	368	2.62	.78
	3	Hiçbir Zaman	93	2.47	.85
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	Her Zaman	87	3.33	.90
	2	Bazen	368	3.77	.71
	3	Hiçbir Zaman	93	3.70	.72
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	Her Zaman	87	3.24	.88
	2	Bazen	368	3.28	.79
	3	Hiçbir Zaman	93	3.27	.86
		Toplam	548	3.27	.82
Beceri Gelişimi	1	Her Zaman	87	3.28	.83
	2	Bazen	368	3.75	.68
	3	Hiçbir Zaman	93	3.78	.79
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 25. Katılımcıların Boş Zamanları Değerlendirme Durumlarına Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	1.354	2	.677			
	Gruplar İçi	160.629	545	.295	2.30	.102	
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	2.904	2	1.452			
	Gruplar İçi	361.303	545	.663	2.19	.113	
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	5.540	2	2.770			
	Gruplar İçi	288.461	545	.529	5.23	.006	1-2, 1-3
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	8.921	2	4.460			
	Gruplar İçi	371.255	545	.681	.07	.937	
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	6.783	2	3.392			
	Gruplar İçi	294.907	545	.541	6.27	.002	1-2, 1-3
	Toplam	301.690	547				

Tablo 25’deki ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları boş zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir [$F_{(2-545)} = 5.23$; $p < .05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, boş zamanları değerlendirmede “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.33$) ile “bazen” güçlük çeken ($\bar{X} = 3.77$) ve “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen ($\bar{X} = 3.70$) katılımcıların puanları arasında boş zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanları değerlendirmede “her zaman” güçlük çeken katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanları boş zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(2-545)} = 6.27$; $p < .05$]. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmış ve boş zamanları değerlendirmede “her zaman” güçlük çeken katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.28$) ile “bazen” güçlük çeken ($\bar{X} = 3.75$) ve “hiçbir zaman” güçlük çekmeyen ($\bar{X} = 3.78$) katılımcıların puanları arasında boş zamanları değerlendirme durumlarına göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanları değerlendirmede “her zaman” güçlük çeken katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ayrıca yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” [$F_{(2-545)} = 2.30$; $p > .05$], “rekabet” [$F_{(2-545)} = 2.19$; $p > .05$] ve “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-545)} = .07$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında boş zamanları değerlendirme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 26. Boş Zaman Faaliyetlerine Katılınan Kişiler Değişkenine İlişkin Betimsel Veriler

Boyut	Sıra		N	$\bar{X}$	S
Sağlık	1	Yalnız	93	4.10	.53
	2	Ailemle	126	4.18	.46
	3	Arkadaş Grubuyla	329	4.16	.58
		Toplam	548	4.15	.54
Rekabet	1	Yalnız	87	2.50	.80
	2	Ailemle	368	2.47	.79
	3	Arkadaş Grubuyla	93	2.61	.83
		Toplam	548	2.56	.82
Vücut ve dış Görünüm	1	Yalnız	87	3.61	.75
	2	Ailemle	368	3.56	.68
	3	Arkadaş Grubuyla	93	3.82	.73
		Toplam	548	3.72	.73
Sosyal ve Eğlence	1	Yalnız	87	3.14	.82
	2	Ailemle	368	3.18	.88
	3	Arkadaş Grubuyla	93	3.35	.79
		Toplam	548	3.27	.82
Beceri Gelişimi	1	Yalnız	87	3.68	.77
	2	Ailemle	368	3.61	.74
	3	Arkadaş Grubuyla	93	3.79	.73
		Toplam	548	3.73	.74

Tablo 27. Katılımcıların Boş Zaman Faaliyetlerine Katıldıkları Kişilere Göre ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Fark Tukey
Sağlık	Gruplar Arası	.395	2	.197			
	Gruplar İçi	161.588	545	.296	.67	.514	
	Toplam	161.982	547				
Rekabet	Gruplar Arası	2.241	2	1.120			
	Gruplar İçi	361.966	545	.664	1.69	.186	
	Toplam	364.207	547				
Vücut ve dış Görünüm	Gruplar Arası	7.339	2	3.670			
	Gruplar İçi	286.662	545	.526	6.98	.001	1-3, 2-3
	Toplam	294.001	547				
Sosyal ve Eğlence	Gruplar Arası	4.659	2	2.329			
	Gruplar İçi	366.686	545	.673	3.02	.052	
	Toplam	371.345	547				
Beceri Gelişimi	Gruplar Arası	3.385	2	1.693			
	Gruplar İçi	298.305	545	.547	3.09	.046	2-3
	Toplam	301.690	547				

Tablo 27’deki sonuçlara bakıldığında, katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanları boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(2-545)} = 6.98$; $p < .05$]. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, boş zamanlarını genellikle “arkadaş grubu ile” değerlendiren katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.82$) ile “yalnız” ($\bar{X} = 3.61$) ve “aile” ile beraber değerlendiren ($\bar{X} = 3.56$) katılımcıların puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanlarını genellikle “arkadaş grubu ile” değerlendiren katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının diğer iki gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanları boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$F_{(2-545)} = 3.09$; $p < .05$]. Boş zamanlarını genellikle “arkadaş grubu ile” değerlendiren katılımcıların puanları ($\bar{X} = 3.79$) ile “aile” ile beraber değerlendiren ($\bar{X} = 3.61$) katılımcıların puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı farklılık olduğu ve boş zamanlarını genellikle “arkadaş grubu ile” değerlendiren katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının “aile” ile beraber değerlendiren gruptan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” [$F_{(2-545)} = .67$; $p > .05$], “rekabet” [$F_{(2-545)} = 1.69$; $p > .05$] ve “sosyal ve eğlence” [$F_{(2-545)} = 3.02$; $p > .05$] alt boyutlarına ilişkin puanları arasında boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümde öncelikli olarak, katılımcıların boş zaman süresi yeterliliği, boş zaman değerlendirme durumları, rekreasyonel etkinliklere kimlerle katıldıklarına ilişkin elde edilen sonuçlar tartışılmıştır; ikinci olarak ise, katılımcıların rekreasyonel etkinliklere katılıma güdüleyen (a) sağlık, (b) rekabet, (c) vücut ve dış görünüm, (d) sosyal ve eğlence ve (e) beceri gelişimi alt boyutlarına ilişkin puanlarının bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, medeni hal, yaş, meslek, eğitim durumları), spor tesislerine üyelik sürelerine, spor tesislerini haftalık kullanım sıklıklarına, boş zamanlarını değerlendirme durumlarına ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere göre yapılan istatistiksel değerlendirmelerden elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, katılımcılardan sahip olduğu boş zaman süresini “yetersiz” ve “kesinlikle yetersiz” olarak ifade edenlerin oranının (%31.4) diğerlerine göre daha düşük düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 7). Elde edilen sonuç, katılımcıların tercih ettiği rekreasyonel etkinliklere katılım imkânına sahip oldukları veya katıldıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu durum “her zaman” güçlük çeken katılımcıların oranının da oldukça düşük olduğu (%5.5) (Tablo 8) bulgusuyla örtüşmektedir. Diğer bir ifadeyle, katılımcıların zamanlarını yeterli buldukları ve sahip oldukları boş zamanlarını etkin ve planlı bir şekilde değerlendirebilmek için bir engelinin olmadığı yorumlanabilir.

Katılımcıların büyük bir kısmının (%60.0) boş zaman faaliyetlerine “arkadaş grubuyla” katıldıkları sonucu (Tablo 10) literatürde yer alan bazı

Çalışmaların sonuçlarıyla da benzerlik taşımaktadır. Örneğın, Koçak’a göre bireyin boş zamanlarını değerlendirmede engelleyici veya güdüleyici önemli etken faktörlerden biri de “arkadaş grubu”dur ¹¹⁴. Ayrıca Gürbüz’de bireyin kent ortamında rekreasyonel aktivitelere katılımında etken olan faktörleri belirlemeye yönelik yaptığı çalışmada, bireylerin pek çoğunun boş zamanlarını arkadaş grubuyla birlikte değerlendirmeyi tercih ettiğini belirlemiştir⁸³. Elde edilen sonuç, çalışmada elde edilen bulgularla paralellik taşımaktadır.

Katılımcıları rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler incelendiğinde, “sağlık” faktörü ilk sırada yer alırken, “rekabet” faktörü sıralamanın sonunda yer almıştır. Bu sonuç, Jones, Mackay ve Peters tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Jones ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, bireyleri egzersize güdülenmede “birliktelik” faktörü birincil olarak ön plana çıkarken, “beceri gelişimi” faktörü en alt sırada yer aldığı tespit edilmiştir ¹⁰³. Bu durumun ortaya çıkmasında Jones ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada yer alan katılımcıların bu tür egzersizleri yarışma amaçlı yapıyor olmalarının etkili olduğu söylenebilir.

Katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin cinsiyete göre değerlendirilmesinde, kadınların erkeklere göre sağlık, erkeklerin ise kadınlara göre rekabet boyutunlarına daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir (Tablo 12). Koivula’da yaptığı çalışmada, rekabet faktörünün rekreasyonel etkinliklere katılımı erkekler için kadınlara göre daha önemli bir etken olduğu ¹¹⁵ bulgularıyla paralellik gösterirken; Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero, Marquez ise genç yüzücülerin spora güdülenme nedenlerini belirlemek amacıyla yaptıkları

çalışmada, cinsiyete göre bu iki boyutta anlamlı bir farkın olmadığı tespit edildiği¹⁵⁸ çalışmayla örtüşmemektedir. Çalışmada elde edilen sonuç, her iki cinsin yaradılış özellikleri dikkate alındığında, erkeklerin daha rekabeti seven bir yapıya sahip oldukları ve kadınların ise hastalıklara karşı daha hassas olmalarıyla açıklanabilir.

Çalışma elde edilen diğer bir bulgu ise, katılımcıların rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin medeni hale göre farklılaştığını göstermektedir. Beklenildiği gibi bekar katılımcıların “rekabet”, “vücut ve dış görünüm”, “sosyal ve eğlence” ve “beceri gelişimi” alt boyutlarındaki puanları, evli katılımcıların puanlarından daha yüksektir (Tablo 13). Literatürde yer alan ve Tsai tarafından 246 erkek ve 415 kadının katılımı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, bireylerin medeni durumlarına göre egzersize katılım güdüleme düzeylerinin alt boyutlara göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir¹⁹².

Araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere katılımlarında yaş değişkeninin etkisi göz önüne alındığında, çalışmadan elde edilen bulgular 18-25 yaş grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının 34-41 yaş, 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, 26-33 yaş grubundaki katılımcıların “rekabet” alt boyutuna ilişkin puanlarının 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 15).

“Vücut ve dış görünüm” alt boyutunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerine etkisi gözönüne alındığında, çalışmadan elde edilen bulgular 18-25 yaş grubundaki katılımcıların 34-41 yaş, 42-49 yaş ve 50≥ yaş

gruplarında yer alan katılımcılara göre, 26-33 yaş grubundaki katılımcıların 42-49 yaş ve 50≥ yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre ve 34-41 yaş grubundaki katılımcıların ise 50≥ yaş gruplarında yer alan katılımcılara göre daha yüksek düzeyde etkilendiklerini göstermektedir. Çalışma sonucunda elde edilen başka bir bulgu ise, 18-25 yaş grubundaki katılımcılar ile 34-41 yaş grubunda yer alan katılımcılar arasında “beceri gelişimi” alt boyutunda bir farklılık olduğudur. 18-25 yaş grubundaki katılımcıların “beceri gelişimi” alt boyutuna ilişkin puanlarının 34-41 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 15).

Bu bulgulara göre, “rekabet”, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin yaş ilerledikçe bireyler için rekreasyonel egzersizlere katılıma güdülemede daha az etkili olduğu sonucuna varılabilir. Elde edilen bu sonuç, literatürde yer alan pek çok çalışmanın bulgularıyla da paralellik göstermektedir ^{16,158,167}. Örneğin, Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero, Marquez, yaşı küçük olan katılımcıların “eğlence”, “arkadaşlık”, “rekabet” ve “beceri gelişimi” faktörlerinin güdülemede daha etkili olduğunu ¹⁶⁷, Barber, Sukhi ve White’da yaptıkları çalışmada gençleri rekreasyonel egzersize güdüleyen temel faktörler sırasıyla; eğlence”, “yeni beceriler öğrenmek”, “heyecan” ve “rekabet” olduğu tespit edilmiştir ²⁵.

Katılımcıların meslek değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarında elde edilen bulgular incelendiğinde, rekreasyonel egzersizlere katılımda “sağlık” alt boyutuna ilişkin olarak, öğrenci grubunda yer alan katılımcıların, serbest meslek ve emekli gruplarında yer alan katılımcılara göre daha az düzeyde etkilendikleri

sonucu ortaya çıkmaktadır (Tablo 17). Bu durumun ortaya çıkmasında, öğrenci grubunda yer alan katılımcıların diğerleri ile karşılaştırıldığında yaş kategorilerinin daha alt grupta yer almaları neden olarak gösterilebilir. Başka bir ifadeyle, literatürde de belirtildiği gibi bireylerin yaşları ilerledikçe sağlık problemlerinin artması, fiziksel aktivitelere güdülenmesindeki temel nedenlerden olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, lise eğitimi alan katılımcılar ile üniversite/yüksekokul eğitimi ve lisansüstü eğitim alan katılımcıların arasında “sağlık” alt boyutunda bir farklılık tespit edilmiştir. Lise eğitimi alan katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanlarının üniversite/yüksekokul eğitimi ve lisansüstü eğitim alan katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir (Tablo 19). Bu sonuç, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlıklı yaşam bilincinin kazanıldığı şeklinde yordayabilir. Bu çalışmaya benzer şekilde rekreasyonel aktivitelere katılım ve sağlık ilişkisini ortaya koyan literatürde çok sayıda çalışma mevcuttur ^{61,191}. Elde edilen bu sonucu destekler şekilde Droomers, Schrijvers ve Mackenbach yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyleri bireylerin yüksek olanlara göre rekreasyonel aktivitelere daha az düzeyde katıldıkları tespit edilmiştir ¹⁹¹.

Katılımcıların tesislere üyelik sürelerinin rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerine etkisi değerlendirildiğinde, elde edilen bulgular “sosyal ve eğlence” alt boyutuna ilişkin olarak, 1 < yıl grubunda yer alan katılımcıların 2 yıl, 3 yıl ve 4 ≥ yıl gruplarında yer alan katılımcılara göre daha düşük düzeyde etkilendiklerini göstermektedir (Tablo 21). Bu sonuca göre, tesislere daha uzun süre üyeliği bulunan katılımcıların daha az süre üyeliği olan katılımcılara göre

“sosyal ve eğlence” faktöründen daha yüksek düzeyde etkilendikleri söylenebilir. Daha önceki bölümlerde de bahsedildiği gibi, rekreasyonel etkinliklere katılımın bireyin sosyalleşmesinde, daha kaliteli ve eğlenceli bir yaşam sürmesinde önemli bir payı vardır. Yani bireyin rekreasyonel etkinliklere katılım sıklığı arttıkça, sosyalleşme sürecinin hızlanacağı ya da toplumsal uyum sürecine daha çabuk alışacağı fikrinin etkili olduğu söylenebilir. Çalışmada ortaya çıkan sonuç, bu bilgileri destekler niteliktedir.

ANOVA sonuçlarına göre, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları tesisleri haftalık kullanma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre, tesisleri $4 \geq$ gün kullanan katılımcıların haftada 1 gün ve 2 gün kullanan katılımcılara göre “sağlık” faktörünün daha yüksek düzeyde güdüleyici bir etken olduğu görülmektedir (Tablo 23). Bir diğer ifadeyle, katılımcıların “sağlık” alt boyutuna ilişkin puanları arttıkça, buna paralel olarak tesisleri haftalık kullanım sıklıkları da artmaktadır. Tesisleri daha sık kullanmayı tercih eden bireylerin diğerlerine göre rekreasyonel egzersize katılım ve sağlık arasındaki ilişkinin farkında olduğu söylenebilir. Haase ve arkadaşlarının yaptığı çalışma sonucunda, rekreasyonel egzersizlere katılım sıklığı ile katılımdan beklenen sağlık arasında güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ⁸⁴. Bu sonuç, çalışmada elde edilen bulgularla paralellik taşımaktadır.

Elde edilen bir bulguya göre, “vücut ve dış görünüm” ve “beceri gelişimi” faktörleri, boş zamanları değerlendirmede her zaman güçlük çektiğini ifade eden katılımcılar için daha az etken olan güdüleyici faktördür (Tablo 25). Bu sonucun ortaya çıkması, boş zamanlarını değerlendirmede “her zaman” güçlük

çektğini ifade eden katılımcıların, yeteri kadar güdülenme düzeyine ulaşamadıkları yada daha düşük düzeyde güdülendikleri şeklinde yorumlanabilir.

Boş zamanlarını genellikle arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcılar ile yalnız ve aile ile beraber değerlendiren katılımcılar arasında bir farklılık tespit edilmiş ve boş zamanlarını genellikle arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcıların “vücut ve dış görünüm” alt boyutuna ilişkin puanlarının yalnız ve aile ile beraber değerlendiren katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 27). Bu sonuç, bireyler için iyi bir vücut ve dış görünüme sahip olmak, onların toplumsal kabullenebilirlik düzeylerini arttırdığı şeklinde ifade edilebilir.

Boş zamanlarını genellikle arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcılar, aile ile beraber değerlendiren katılımcılara göre rekreasyonel egzersize güdülenmede “beceri gelişimi” alt boyutundan daha yüksek düzeyde etkilendikleri sonucuna varılmaktadır (Tablo 27). Bu durumun ortaya çıkması, boş zamanlarını genellikle arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcılar için beklenen bir sonuçtur. Arkadaş grubu ile değerlendiren katılımcıların yaş gruplarının ve ilgi düzeylerinin birbirine yakın olması ve aralarındaki gizli rekabetin de etkisiyle “beceri gelişimi” alt boyutundan daha yüksek düzeyde güdülenmelerini sağladığı gerçeğinin eldeki çalışmanın bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

6. SONUÇ

Gündelik yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak görülen, birey yaşamında önemli bir rol oynayan ve bireyin rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan bu çalışmanın sonuçları kısaca şu şekilde özetlenebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, araştırma grubunun tercih ettiği rekreasyonel etkinliklere katılım imkânına sahip oldukları veya katıldıkları, boş zamanlarını yeterli buldukları ve sahip oldukları boş zamanlarını etkin ve planlı bir şekilde değerlendirebilmek için bir engelinin olmadığı anlaşılmıştır. Katılımcıların üye oldukları sağlık-spor merkezlerini günlük ve haftalık anlamda yoğun bir şekilde kullandıkları görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle, araştırma grubundaki katılımcıların rekreasyonel egzersizin faydalarının farkında olduğu söylenebilir.

Katılımcıların boş zamanlarını genellikle, fiziksel ve sosyal etkinliklere katılarak değerlendirdiği ve bu etkinliklere ise çoğunlukla arkadaş grubu ile katıldıkları sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın dizaynındaki temel amaçlardan biri olan ve bireyleri rekreasyonel egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin başında “sağlık” faktörünün yer aldığı ve rekreasyonel egzersizlere katılımın doğası gereği “rekabet” faktörü sıralamanın sonunda yer almıştır.

Araştırma grubunun rekreasyonel egzersizlere güdülenme düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Genel anlamda incelendiğinde ise, ankette yer alan beş alt boyutta belirtilen bağımsız

değişkenlere göre farklılaşmaların gözlemlendiği ancak, bu farklılaşmaların daha çok “sağlık” ve “vücut ve dış görünüm” alt boyutlarında yoğunlaştığı anlaşılmıştır. Bu farklılaşmanın ortaya çıkmasında ise; medeni hal, yaş, cinsiyet, boş zamanları değerlendirme durumu ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişiler gibi değişkenlerin daha çok etkili olduğu anlaşılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Evli bireylerin rekreasyonel etkinliklere daha fazla katılımında etkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi.
- Rekreasyonel amaçlı hizmet veren sağlık-spor merkezlerinin; farklı yaş gruplarının, farklı güdülenme düzeylerini dikkate alarak programlarını düzenlemesi.
- Toplumdaki bireylerin refah düzeyi göz önüne alındığında, tüm kesimlere hitap edebilecek sağlık-spor merkezlerinin açılması ve bu sayede toplumdaki bireylere rekreasyonel egzersizlere katılım bilincinin kazandırılması.
- Rekreasyonel etkinliklere katılan fakat sağlık-spor merkezlerinden hizmet almayan bireyler üzerinde çalışma yapılarak egzersizlere katılıma güdüleyen faktörlerin belirlenmesi.
- Sosyo-ekonomik açıdan daha alt grupta yer alan birçok sağlık-spor merkezlerinde çalışma yapılması.

7. ÖZET

Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize GÜdüleyen Faktörler

Bu çalışmanın amacı, sağlık-spor merkezlerinde rekreasyonel egzersizlere katılan bireyleri bu etkinliklere güdüleyen faktörleri belirleyerek, bu nedenleri bazı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Çalışmaya Ankara İlinde rekreasyonel amaçlı hizmet veren 9 farklı sağlık-spor merkezlerinde egzersiz yapan 302 erkek (%55.1) ve 246 kadın (%44.9) olmak üzere toplam 548 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Egzersize GÜdülenme Anketi” kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan anket bireylerin rekreasyonel egzersizlere katılım nedenlerini içeren toplam 66 maddeden ve (1) sağlık, (2) rekabet, (3) vücut ve dış görünüm, (4) sosyal ve eğlence, (5) beceri gelişimi gibi 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireylerin egzersize katılım nedenleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ve “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklindeki 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiştir.

Anketin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar için .83 (beceri gelişimi) ile .91 (sağlık) arasında hesaplanırken, toplam iç tutarlılık katsayısı ise .90 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmada kullanılan anketin 5 alt boyutunda rekreasyonel egzersiz katılımcılarının, cinsiyet ve medeni hale göre farklılığı test etmek için yapılan independent samples t-test analizi sonuçlarına göre; cinsiyete göre “sağlık” ve “rekabet” alt boyutlarında, medeni hale göre ise, “sağlık” alt boyutu hariç diğer 4 alt boyutta anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yapılan ANOVA

sonuçlarına göre ise yaş (rekabet ve vücut ve dış görünüm), meslek (sağlık), eğitim durumu (sağlık), tesislere üyelik süresi (sosyal ve eğlence), haftalık kullanım sıklığı (sağlık), boş zamanları değerlendirme durumu (vücut ve dış görünüm ve beceri gelişimi) ve boş zaman faaliyetlerine katıldıkları kişilere (vücut ve dış görünüm ve beceri gelişimi) göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, “sağlık”, “beceri gelişimi”, “vücut ve dış görünüm” faktörlerinin bireyleri rekreasyonel egzersize güdülemede ilk 3 sırayı aldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, güdülenme, egzersiz, katılım, sağlık-spor merkezleri.

8. SUMMARY

Determination of Recreational Exercise Participation Motives of Individuals Using Private Health and Fitness Centers

The purpose of this study was to determine the factors which motivate individuals to the recreational exercises. Along with determining these factors, it is also investigated that whether these factors are changing with the effect of some demographic variables.

302 male (55.1%) and 246 female (44.9%) with a total of 548 people who are making recreational exercises, in 9 health and fitness centers, in Ankara, participated voluntarily to this study. “Recreational Exercise Motivation Measure” was used as means of data collection instrument. It consists of 66 items questioning the reasons of individuals to perform recreational exercise and contains 5 subscales; namely (1) health, (2) competition, (3) body shape/appearance, (4) social/enjoyment, (5) skill development. Participants were asked to rate each item on a 5-point Likert-type scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).

For testing the reliability of the instrument Cronbach Alpha internal consistency value was calculated. For subscales the internal consistency value were ranged from 0.83 (skill development) to 0.91 (health) where the total internal consistency is 0.90.

Independent Samples t-test was used to examine the mean differences with regard to gender and marital status considering 5 subscales. The results of independent samples t-test indicated that, there was a significant mean difference

between males and females in “health” and “competition” subscales. Also, there was a significant mean difference in 4 subscales except “health” with the effect of “marital status”.

Results of the ANOVA analyses demonstrated that statistically mean differences was found with regard to age (competition, body shape/appearance), profession (health), education (health), membership duration (social/enjoyment), weekly participation frequency (health), status of utilization of leisure times (body shape/appearance, skill development) and partners (body shape/appearance and skill development).

As a result of this study, “health”, “skill development” and ”body shape/appearance” are found to be the top three factors which motivate individuals to participate recreational exercise.

Key Words: Recreation, motivation, exercise, participation, health and fitness centers.

9. KAYNAKLAR

1. Abadan N. Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti. Boş Zamanları Değerlendirme Semineri. İstanbul: Halk Sağlığı Eğitim Komitesi Yayını; 1966.
2. Adair J, Adair T. Etkili Zaman Yönetimi. Çeviren: Güngör B. Ankara: Öteki Yayınevi; 1999.
3. Adair J. Etkili Motivasyon. I. Baskı. Çeviren: Uyan S. İstanbul: Babıali Kültür Yayıncılığı; 2003.
4. Addington JE. % 100 Düşünce Gücü. I. Baskı. Çeviren: Çetinkaya B. İstanbul: Akaşa Yayınları; 1996.
5. Akarsu B. Felsefe Terimleri Sözlüğü. 8. Baskı. İstanbul: İnkılap Yayınları; 2003.
6. Akaş C. Zaman Haritaları. İçinde: Erdem A, editör. Takvim: Zamanın Haritası. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 2000. 22: 7-8.
7. Akat İ, Budak G, Budak G. İşletme Yönetimi. 3. Baskı. İzmir: Barış Yayınları; 1999.
8. Akatay A. Örgütlerde Zaman Yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2003; 10: 282-300.
9. Alexandris K. Patterns of Recreational Sport Participation within the Adult Population in Greece. The Cyber-Journal of Sport Marketing. Electronic Journal [online] 1998-April [cited 2007 January 10]; 2(2): Available from: URL: cjsm/v2n2/alexandris22.htm.

10. Anabritannica Genel Kültür Ansiklopedisi. 22. Cilt. İstanbul: Ana Yayıncılık; 2004.
11. Anabritannica Genel Kültür Ansiklopedisi. 8. Cilt. İstanbul: Ana Yayıncılık; 2004.
12. Anhalt L. Worksite Health Promotion Programs: Before and After President Clinton’s Proposed Health Care Reform, Research, Theory, and Practice. Wellness Perspectives 1994; 10(4): 26-38.
13. Applebaum H. İş ve Boş Zaman. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 47-51.
14. Ardahan F. Toplam Kalite Düşüncesi ile Zaman Yönetimi. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi 1998; 37(439): 56-60.
15. Arıkan AN, Göktaş Z, Yıldırım İ. Farklı Branşlardaki Spor Seyircilerinin Spor Ortamına İlişkin Görüşleri. Kastamonu Eğitim Dergisi 2004; 12(2): 551-560.
16. Ashford B, Biddle S, Goudas M. Participatipn in Community Sport Centres: Motives and Predictors of Enjoyment. Journal of Sport Science 1993; 11(3): 249-256.
17. Aslan S, Karaküçük S. Devlet Yurtlarında Kalan Bayan Öğrencilerin Rekreatsyonel Sorunları (Ankara örneği). Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1997; 2(3): 51-71.

18. Aslantürk Z, Amman T. Sosyoloji: Kavramlar/Kuramlar/ Süreçler/ Teoriler. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları; 1998.
19. Ateş T. Temel Okul Sözlüğü. I. Baskı. Ankara: Esen Yayınları; 2000.
20. Aytaç F. İnsan Yaşamında Psikolojik Gelişim. İstanbul: Beta Yayınları; 1991.
21. Aytaç Ö. Modern Toplumda Boş Zaman Olgusu. Dünya’da ve Türkiye’de Sosyolojik Gelişmeler. I. Ulusal Sosyoloji Kongresi (3-5 Kasım 1993 İzmir). I. Baskı. Ankara: Sosyoloji Derneği Yayınları 3; 1994. s. 341-356.
22. Aytaç Ö. Sosyoloji: Bir Giriş Denemesi. Elazığ: Üniversite Kitabevi; 2002.
23. Bacanlı H. Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayınları; 2005.
24. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başačkma Yolları. 20. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2000.
25. Barber H, Sukhi H, White SA. The Influence of Parent-Coaches on, Participant Motivation and Competitive Anxiety in Youth Sport Participants. Journal of Sport Behavior 1999; 22(2): 162-180.
26. Başaran İE. Örgütsel Davranış: İnsanın Üretim Gücü. 3. Baskı. Ankara: Feryal Matbaası; 2000.
27. Baud-Bovy M, Lawson F. Tourism and Recreation: Handbook of Planning and Design. Oxford: Architectural Press; 1998.
28. Baykal B. Motivasyon Kavramına Genel Bir Bakış. İstanbul: Divan Matbaacılık; 1978.

29. Bayraktar C. Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2003; 17(1): 19-36.
30. Baysal AC. Güdülenme. İçinde: Baysal AC, Tekarslan A, editör. İşletmeler için Davranış Bilimleri. 2. Baskı. İstanbul: Avcıol Yayınları; 1996. s. 101-124.
31. Beyer E. Dictionary of Sport Science. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann; 1987.
32. Binbaşıoğlu C, Binbaşıoğlu E. Endüstri Psikolojisi. I. Baskı. Ankara: Binbaşıoğlu Yayınevi; 1989.
33. Boz CM. Boş Zamanın Ekonomik Olarak Hesaplanması ve Refaha Katkısı. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı Sosyal Planlama Başkanlığı Yayınları; 1990.
34. Broadhurst R. Managing Environments for Leisure and Recreation. 1st Edition. London: GBR: Routledge; 2001.
35. Budak S. Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları; 2000.
36. Burns LS, Burns L. Busy Bodies: Why Our Time-Obsessed Society Keeps us Running in Place. New York: WW. Norton & Company; 1993.
37. Büyüköztürk ř. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni (SPSS Uygulamaları) ve Yorum. 3. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2003.
38. Can H. Başarı Güdüsü ve Yönetsel Başarı: Türk Kamu ve zel Kesim Yöneticileri Arasında Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Ankara: Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Yayınları; 1985.

39. Can H. Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Siyasal Kitabevi; 1997.
40. Canan İ. İslam'da Zaman Tanzimi. İstanbul: Cihan Yayınları; 1988.
41. Candaş D. Biyolojik Saatiniz Kaç?. Bilim ve Teknik Dergisi 2002; 418: 50-53.
42. Carroll B, Alexandris K. Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation. Journal of Leisure Research 1997; 29(3): 279-299.
43. Cevizci A. Felsefe Terimleri Sözlüğü. 2. Baskı. İstanbul: Paradigma Yayınları; 2003.
44. Chartier A. Mutlu Olma Sanatı. 12. Baskı. Çeviren: Nayır YN. İstanbul: Varlık Yayınları; 2004.
45. Coiffier E, et al. Sociologie Basique. Paris: Nathan; 1990. Aktaran: Aslantürk Z, Amman MT. Sosyoloji: Kavramlar/Kurumlar/Süreçler/Teoriler. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları; 1999.
46. Colwell PF, Turnbull GK, Dehring C. Recreation Demand and Residential Location. Journal of Urban Economics 2002; 51(3): 418-428.
47. Cooper CL, Cartwright S. Stress-Management Interventions in the Workplace: Stress Counselling and Stress Audits. British Journal of Guidance and Counselling 1994; 22(1): 65-73.
48. Cordes KA, Ibrahim HM. Applications in Recreation & Leisure: For Today and Future. 2nd Edition. Boston: McGraw-Hill Companies; 1999.

49. Courneya CK. Understanding Readiness for Regular Physical Activity in Older Individuals: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Health Psychology* 1995; 14(1): 80-87.
50. Crawford D, Godbey G. Reconceptualizing Barriers to Family Leisure. *Leisure Sciences* 1987; 9: 119-127.
51. Çakmaklı K. Sıkıntılarımızı Yenebilme Sanatı. 2. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2002.
52. Çubuk M. Turizmin Dinlenme-Eğlenme ve Boş Zamanları Değerlendirme ile Bütünleşmesi, Yeniden Tanım Denemesi ve Turizm Planlamasında Sistemli Bir Yaklaşım. İstanbul: Mimar Sinan Üniversitesi Yayını; 1984.
53. Davis K. İşletmede İnsan Davranışı: Örgütsel Davranış. 2. Baskı. Çeviren: Tosun K, Somay T, Aykar F, Baysal C, Sadullah Ö, Yalçın S. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını; 1984.
54. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation And Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum; 1985.
55. Demir Ö, Acar M. Sosyal Bilimler Sözlüğü. 6. Baskı. Ankara: Adres Yayınları; 2005.
56. Demiray U. Açıköğretim Fakültesi Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Eğilimleri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 1987.
57. Dereli T. Organizasyonlarda Davranış. İstanbul: Okan Yayınları; 1985.
58. Dinçer Ö, Fidan Y. İşletme Yönetimi. I. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları; 1996.

59. Doğan İ. Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar. 5. Baskı. Ankara: Pegem A Yayıncılık; 2002.
60. Doğan M. Büyük Türkçe Sözlük. 2. Baskı. Ankara: Vadi Yayınları; 2003.
61. Droomers M, Schrijvers CTM, Mackenbach JP. Educational Level and Decreases in Leisure Time Physical Activity: Predictors from the Longitudinal GLOBE Study. *Journal of Epidemiol Community Health* 2001; 55(8): 562-568.
62. Ekici S, Yenel F. Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* 2002; 6(1): 123-134.
63. Elias N. Zaman Üzerine. I. Baskı. Çeviren: Atayaman V. İstanbul: Ayrıntı Yayınları; 2000.
64. Ellisan E. Leisure in Focus. In: Jones S, Rubin G, Hamlin D, editors. *International Congress Series. (Vision 2005-Proceedings of the International Congress held between 4-7 April) 2005; London 1282: 841-845.*
65. Erbesler A. İşgücünün Zaman Kullanımı ve İş Verimliliğini Etkileyen Sosyo-Ekonomik Faktörler. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları; 1987.
66. Eren E. Yönetim Psikolojisi. Genişletilmiş 4. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları; 1999.
67. Eren E. Yönetim ve Organizasyon. Genişletilmiş 5. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları; 2001.

68. Ergin G. Boş Zaman Değerlendirme Eğitimi. *Beden Eğitimi Dergisi* 1972; 25: 24-25.
69. Erkal M, Güven Ö, Ayan D. *Sosyolojik Açından Spor*. 3. Baskı. Ankara: Der Yayınları; 1998.
70. Erkan N. *Yaşam Boyu Spor: Sağlık, Mutluluk, Zindelik, Güzellik ve Uzun Ömür İçin*. Ankara: Bağırhan Yayınevi; 1998.
71. Eryalçın B. *Elektronik, Mantık ve Zaman*. *Bilim ve Teknik Dergisi* 1994; 322: 84-85.
72. Ezzell C. *Toplumlar ve Zamanlar*. Çeviren: Zülal A. *Bilim ve Teknik Dergisi* 2002; 418: 48.
73. Feldman RS. *Understanding Psychology*. 4th Edition. USA: McGraw Hill Company; 1996.
74. Frederick CM, Ryan RM. Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior* 1993; 16: 124-146.
75. Gill D, Gross J, Huddleston S. Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sports Psychology* 1983; 14(1): 11-14.
76. Gill K, Overdorf V. Incentives for Exercise in Younger and Older Women. *Journal of Sport Behavior* 1994; 17(2): 87-97.
77. Goodale T, Godbey G. *The Evolution of Leisure: Historical and Philosophical Perspectives*. State College: Venture Publishing; 1988.
78. Gökçe B. *Orta Öğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayını; 1984.

79. Gökmen H, Açıkalin A, Koyuncu N, Saydar Z. Yüksek Öğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. Ankara: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Faaliyetleri Dairesi Başkanlığı Yayınları; 1985.
80. Güler Ş. Turizm Sosyolojisi. Ankara: Turizm ve Tanıtma Bakanlığı Yayını; 1978.
81. Gülnihal K. Eğlenceli Felsefe. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 93-106.
82. Gürbüz B, Aşçı FH, Çelebi M. The Reliability and Validity of the Turkish Version of the Recreational Exercise Motivation Measure. The 9th International Sports Sciences Congress (3-5 November) 2006; Congress Proceedings. Muğla: 1044.
83. Gürbüz B. Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2006.
84. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, Wardle J. Leisure-Time Physical Activity in University Students From 23 Countries: Associations with Health Beliefs, Risk Awareness, and National Economic Development. Preventive Medicine 2004; 39(1): 182-190.
85. Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y. Boş Zaman & Rekreatif Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık; 2003.
86. Hançerlioğlu O. Felsefe Sözlüğü. 8. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi; 1993.

87. Handy C. The Empty Raincoat. London: Arrow Business Boks UK; 1994.
88. Harris D. Concepts in Leisure Studies. London: Sage Publications; 2005.
89. Haynes EM. Kişisel Zaman Yönetimi. I. Baskı. Çeviren: Bülbul Y. İstanbul: Alfa Yayınları; 1999.
90. Henderson KA, Bialeschki DM, Shaw SM, Freysinger VJ. Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. State College: Venture Publising; 1996.
91. Hicks HG. Örgütlerin Yönetimi: Sistemler ve Beşeri Kaynaklar Açısından. I. Cilt 3. Baskı. Tekok O, Aytek B, Bumin B, editör. Ankara: Turhan Kitabevi; 1979.
92. Horner S, Swarbrooke J. Leisure Marketing: A Global Perspective (Paperback). 1st Edition. Oxford: Elsevier Butterworth-Heinemann, Linacre Housu, Jordan Hill; 2005.
93. Howe CZ, Carpenter GM. Programming Leisure Experiences: A Cyclical Approach. New Jersey: Prentice-Hall; 1985.
94. Hsieh C.H. The Study of Participation Motivation, Constraint Factors and Participation Degree about Parents Taking Part in the Parent-Child Recreational Sport. Master's. Taichung, Taiwan: National Chung Hsing University; 2005.
95. İkizler C, Karagözlüoğlu C. Sporda Başarının Psikolojisi. 3. Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları; 1997.
96. İkizler HC. Spor Sağlık ve Motivasyon. I. Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları; 2002.

97. İncir G. Çalışanların Motivasyonuna Genel Bir Bakış. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları; 1984.
98. Jackson EL, Crawford D, Godbey G. Negotiation of Leisure Constraints. Leisure Sciences 1993; 15: 1-11.
99. Jackson EL. Will Reserach on Leisure Contraints Still be Relevant in the Twenty-First Century?. Journal of Leisure Research 2000; 32: 62-68.
100. Jago R, Baranowski T. Non-curricular Approaches for Increasing Physical Activity in Youth: A Review. Preventive Medicine 2004; 39(1): 157-163.
101. Jensen C, Naylor J. Opportunities in Recreation and Leisure Careers. USA: Contemporary Publishing Company; 1999.
102. Jensen CR. Outdoor Recreation in America. 5th Edition. USA: Human Kinetics; 1995.
103. Jones GW, Mackay KS, Peters DM. Participation Motivation in Martial Artists in the West Midlands Region of England. Journal of Sports Science and Medicine 2006; Combat Sport Special Issue. 28-34.
104. Jones K. Zamanı Kullanma: Kendi Kendini Geliştirme Programı. Çeviren: Akkoyunlu AC. İstanbul: Doğan Kitapçılık; 2000.
105. Joseph R. Zaman Yönetimi. Çeviren: Koşar Ö. İstanbul: Epsilon Yayıncılık; 1996.
106. Karaküçük S, Başaran Z. Stresle Başaçıkmda Rekreasyon Faktörü. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1996; 1(4): 55-64.
107. Karaküçük S, Ekenci G. Okulların Boş Zamanları Değerlendirme (Rekreasyon) Eğitimindeki Rolü. Milli Eğitim Dergisi 1995; 128: 62-66.

108. Karaküçük S, Şenel Ö. Üniversitelerarası Spor Organizasyonlarına Katılan Sporcu-Öğrencilerin Katılım Amaçları ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1998; 3(3): 29-38.
109. Karaküçük, S. Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. 5. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi; 2005.
110. Kavrakoğlu İ. Toplam Kalite Yönetimi. İstanbul: KalDer Yayınları; 1997.
111. Kemp K, Pearson S. Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press; 1997.
112. Kilpatrick M, Heberd E, Bartholomew JB. College Students Motivation for Physical Activity: Differentiating Mens and Womens Motives for Sport Partipication and Exercise. Journal of American College Health 2005; 54(2): 87-94.
113. Kleiber D. Leisure Experience and Human Development: A Dialectical Interpretation. New York: Basic Behavioral Science; 1999.
114. Koçak S. Perceived Barriers to Exercise Among University Members. Journal of the International Council for Health Physical Education, Recreation, Spor and Dance 2005; 41(1): 34-36.
115. Koivula N. Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. Journal of Sport Behavior 1999; 22(3): 360-380.

116. Komili H. Çalışmak Hastalık mıdır?. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 79-81.
117. Kropoktin P. Keyifli İş. Çeviren: Saatçioğlu N. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 53-59.
118. Küçüktopuzlu F. Turistik Yatırımların Yoğunlaşmasına Paralel Rekreasyon İmkanlarının Geliştirilmesi Bakımından Güne Antalya Projesi Uygulaması. Doktora. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 1991.
119. Lafargue P. Tembellik Hakkı. 5. Baskı. Çeviren: Günyol V. İstanbul: Telos Yayınları; 1993.
120. Lakein A. Zaman Hayattır. İstanbul: Rota Yayınları; 1997.
121. Lehto A. Time Pressure as a Stress Factor. Society and Leisure 1998; 21(2): 491-511.
122. Leighfield M. 2001 Yılında Boş Zaman: Boş Zaman Toplumu İçin Bilgi. Çeviren: Demiray U. Aylık Turizm ve Kültür-Sanat Dergisi 1990; 1(3-4): 7-10.
123. Loehr JE. Stres Altında Başarılı Olmak: Stresi Pozitif Enerjiye Dönüştürme Yöntemi. I. Baskı. Çeviren: Büyükkonat T. İstanbul: Beyaz Yayınları; 1999.
124. Longhurst K, Spink KS. Participation Motivation of Australian Children Involved in Organized Sport. Canadian Journal of Sport Sciences 1987; 12(1): 24-30.

125. Lu L, Hu CH. Personality, Leisure Experiences and Happiness. *Journal of Happiness Studies* 2005; 6(3): 325-342.
126. Lynch R, Veal AJ. *Australian Leisure*. South Melbourne: Addison Wesley Longman; 1996.
127. Mackenzie RA. *Zaman Tuzağı-Zamanı Nasıl Denetlersiniz*. Çeviren: Güneri Y. İstanbul: İlgi Yayıncılık; 1989.
128. Madrigal R. Measuring the Multidimensional Nature of Sporting Event Performance Consumption. *Journal of Leisure Research* 2006; 38(3): 267-292.
129. Manfredi MJ, Driver BL, Tarrant MA. Measuring Leisure Motivation: A Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research* 1996; 28(3): 188-213.
130. Mannell RC, Kleiber DA. *A Social Psychology of Leisure*. State College: Venture Publishing; 1997.
131. Marcus BH, King TK, Clark MM, Pinto BM, Bock BC. Theories and Techniques For Promoting Physical Activity. *Sports Med*. 1996; 22(5): 321-331.
132. Markland D, Hardy L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary Development and Validation of a Measure of Individuals' Reasons for Participation in Regular Physical Exercise. *Personality and Individual Differences* 1993; 15(3): 289-297.
133. Morris T. *Gerçek Başarı: Mükemmellik Üzerine Yeni Bir Felsefe*. Çeviren: Önder A. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 1998.

134. Mostofsky DL, Zaichkowsky LD. Medical Aspects of Sport and Exercise. Morgantown: WV: Fitness Information Technology; 2002.
135. Müftügil S. Dinlence ve Turizm İlişkisi. İçinde: Yarcın Ş. Seyahat Yönetimi. I. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları; 1993. s. 63-71.
136. Nadirova A. Understanding Leisure Decision Making: An Integrated Analysis of Recreation Participation, Anticipated Leisure Benefits, Environmental Attitudes, Leisure Constraints and Constraints Negotiation. Doctoral. Alberta: University of Alberta; 2000.
137. Onaran O. Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. Ankara: Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları; 1981.
138. Özer K. Fiziksel Uygunluk. I. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları; 2001.
139. Özgen H, Doğan S. Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları. Standard Ekonomik ve Teknik Dergi 1997; 36(425): 136-145.
140. Özışık Y. Kara Harp Okulu Öğretim Elemanlarının Rekreasyon Sorunları Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans. Ankara: Gazi Üniversitesi; 1998.
141. Özkalp E. Davranış Bilimleri ve Organizasyonlarda Davranış. Eskişehir: Eskişehir İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayınları; 1982.
142. Papageorgiou P, Fotinakis P, Tsitskari E, Giasoglou V. Evaluation of Motivation in Patients with Coronary Heart Disease who Participate in Different Rehabilitation Programs. The Sport Journal [serial online] 2004 Spring [cited 2006 May 01]; 7(2): Available from: URL:

<http://www.thesportjournal.org/2004Journal/Vol7-No2/PapageorgiouPanagiota.asp>.

143. Parr MG, Lashua BD. What is Leisure? The Perception of Recreation Practitioners and Others. *Leisure Sciences* 2004; 26: 1-17.
144. Pehlivanoglu MT. Belgrad Ormanının Rekreatyon Potansiyeli ve Planlama İlkelerinin Saptanması. Doktora. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 1986.
145. Püsküllüoğlu A. Türkçe Sözlük. 2. Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi; 2004.
146. Rappaport H. Marking Time. New York: Simon and Schuster; 1990.
147. Rastegary H, Landy FJ. The Interactions Among Time Urgency, Uncertainty, and Time Pressure. in: Svenson O, Maule A, editors. *Time Pressure and Stress in Human Judgment and Decision Making*. New York: Plenum Press; 1993. p. 217-239.
148. Recours RA, Souville M, Griffet J. Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. *Journal of Leisure Research* 2004; 36(1): 1-22.
149. Robinson J, Godbey G. *Time for Life: The Surprising Ways Americans use Their Time*. University Park. USA: Pennsylvania State University Press; 1997.
150. Rogers H, Morris T. An Overview of the Development and Validation of the Recreational Exercise Motivation Measure (REMM). in Stelter R, editor. *New Approaches to Exercise and Sport Psychology: Theories,*

Methods and Applications. XIth European Congress of Sport Psychology (22-27 July) 2003; Book of Abstracts. Copenhagen: 144.

151. Ron, F. Zaman Nasıl Yönetilir?. 2. Baskı. Çeviren: Kurtulmuş F. İstanbul: Timaş Yayınları; 2001.
152. Russell B. Aylaklığa Övgü. Çeviren: Tümertekin A. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 61-71.
153. Russell B. Yorgunluk. Çeviren: Tümertekin A. İçinde: Şimşek I, editör. Çalışmak: Yorar. Cogito: Üç Aylık Düşünce Dergisi. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları; 1997. 12: 153-159.
154. Sabuncuoğlu Z, Paşa M. Zaman Yönetimi. Bursa: Ezgi Kitabevi Yayınları; 1992.
155. Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. 4. Baskı. Bursa: Furkan Ofset; 2003.
156. Sabuncuoğlu Z. Endüstriyel Davranışlar. Bursa: Bursa İktisadi ve Ticari Bilimler Akademisi İşletme Fakültesi Yayını; 1982.
157. Sağcan M. Rekreasyon ve Turizm. İzmir: Cumhuriyet Baskıevi; 1986.
158. Salguero A, Gonzalez-Boto R, Tuero C, Marquez S. Relationship Between Perceived Physical Ability and Sport Participation Motives in Young Competitive Swimmers. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2004; 44(3): 294-299.
159. Schor J. The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure. New York: Basic Books; 1991.

160. Scoot, M. Zaman Yönetimi. Çeviren: Çelik AÇ. İstanbul: Rota Yayınları; 1995.
161. Scott D. Zamanı İyi Değerlendirmek. Çeviren: Ağırlioğlu N. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları; 1993.
162. Servan-Schreiber JL. Zamanı Kullanma Sanatı. Çeviren: Açıksöz İ. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları; 1997.
163. Sezgin N. Zamanı İyi Kullanarak Stresi Azaltma. İçinde: Şahin NH, editör. Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 2. Baskı. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları; 1995.
164. Shinn KJ, Floyd MF, Parry D. Understanding the Relationship Between Race and Leisure Activities and Constraints: Exploring an Alternative Framework. Leisure Sciences 2004; 26: 181-199.
165. Shinn G. Motivasyonun Mucizesi. 8. Baskı. Çeviren: Kaplan U. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 2004.
166. Siegenthaler KL. Health Benefits of Leisure. Parks & Recreation Magazine 1997; 32(1): 24-29.
167. Sit CH, Lindner KJ. Situational State Balances and Participation Motivation in Youth Sport: A Reversal Theory Perspective. British Journal of Psychology 2006; 76(2): 369-384.
168. Smith HW. Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası. I. Baskı. Çeviren: Çelbiş A. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 1998.
169. Smith J. Daha İyi Nasıl...Zaman Yönetimi. I. Baskı. Çeviren: Çimen A. İstanbul: Timaş Yayınları; 1998.

170. Snir R, Harpaz I. Work-Leisure Relations: Leisure Orientation and the Meaning of Work. Journal of Leisure Research Second Quarter 2002; 34(2): 178-203.
171. Soyer F, Can Y. Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Alışkanlıkları ve Sportif Eğilimlerinin Mesleki Yönelişlerine Göre Karşılaştırılması. I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu (21-22 Mayıs) 2003. Ankara: 102-120.
172. SPSS. SPSS Base 11.0 for Windows User's Guide. SPSS Incorporated: Chicago; 2002.
173. Stebbins RA. Choice and Experiential Definitions of Leisure. Leisure Sciences 2005; 27(4): 349-352.
174. Stern HP, Bradley RH, Prince MT, Stroh SE. Young Children in Recreational Sports, Participation Motivation. Clinical Pediatrics 1990; 29(2): 89-94.
175. Sürekli D, Tevrüz S. Davranış Düzeltmede Güdü Teorilerinin Katkısı. İçinde: Tevrüz S, editör. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi. 2. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği ve KalDer Yayınları; 1997. s. 33-42.
176. Şahin A. Yönetim Kuramları ve Motivasyon İlişkisi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2004; 11: 523-547.
177. Şahin HM. Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2005.
178. Şenocak C. Boş Zamanları Değerlendirelim. 2. Baskı. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yaygın Eğitim Yayınları; 1982.

179. Şimşek MŞ, Akgemici T, Çelik A. Davranış Bilimine Giriş ve Örgütlerde Davranış. 3. Baskı. Konya: Adım Matbaacılık; 2003.
180. Şimşek MŞ. Yönetim ve Organizasyon. Ankara: Nobel Yayınları; 1999.
181. Tevrüz S. Güdülenme. İçinde: Aslan EA, editör. Örgütte Kişisel Gelişim. Ankara: Nobel Yayınları; 2002. s. 95-126.
182. Tezcan M. Sosyolojiye Giriş: Temel Kavramlar. Ankara: 72 Teksir-Dizgi-Fotokopi-Ofset Tesisleri; 1993.
183. Tezcan M. Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları; 1993.
184. Tezcan M. Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. 4. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi; 1994.
185. Tezcan M. Eğitim Sosyolojisi. 6. Baskı. Ankara: Yargıçoğlu Matbaası; 1991.
186. Tezcan M. Toplumumuz ve Boş Zamanlar Sosyolojisi. İçinde: Elibol S, editör. Sosyoloji Konuşmaları. I. Baskı. Ankara: Ecem Yayıncılık; 1991. s. 40-5.
187. Thorne C. The Waltham Book of Dog and Cat Behaviour. 1st Edition. Oxford: Pergamon Pres; 1992.
188. Torkildsen G. Leisure and Recreation Management. 5th Edition. London: Routledge; 2005.
189. Torkildsen G. Leisure and Recreation Management. 4th Edition. London: E & FN Spon Press; 1999.

190. Trembath EM, Szabo A, Baxter MJ. Participation Motives in Leisure Center Physical Activities. Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology [serial online] 2002 [cited 2006 October 19]; 4(3): Available from: URL: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss3/LeisureCenterParticipationMotives.htm>.
191. Tsai EH. A Cross-Cultural Study of Influence of Perceived Positive Outcome on Participation in Regular Active Recreation: Hong Kong and Australian University Students. Leisure Sciences 2005; 27(5): 385-404.
192. Tsai YM. The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior The Study of Exercise Participation Motivation, Self-Efficacy, Perceived Exercise Barrier and Exercise Behavior. Master's Thesis. Taichung, Taiwan, National Chung Hsing University; 2005.
193. Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük. 10. Baskı. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; 2005.
194. Türkmen İ. Yönetmel Zaman ve Yetki Devri Açısından Yönetimde Verimlilik (Ampirik Bir Çalışma). 3. Baskı. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları; 1999.
195. Wirth L. Bir Yaşam Biçimi Olarak Kentlileşme. 20. Yüzyıl Kenti. Derleyen ve Çeviren: Duru B, Alkan A. Ankara: İmge Kitabevi; 2002.

196. World Tourism Organization. Boş Zamanda Yaşanan Değişimler: Turizme Etkisi. I. Baskı. Çeviren: Ahıska AB. Çöklü YE, editör. İstanbul: Set-Systems Tercümanlık Reklamcılık Yayınları; 2004.
197. Yetim AA. Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları; 2005.
198. Yılmaz A, Aslan S. Örgütsel Zaman Yönetimi. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi 2002; 3(1): 25-46.
199. Zelinski EJ. Çalışma(ma)'nın Keyfi: İşkolikler, İşsizler ve Emekliler İçin Bir Rehber. I. Baskı. Çeviren: Çolakoğlu D. İstanbul: Boyner Yayınları; 2004.

10. EKLER

Ek 1. Anket Formu

Sayın Katılımcı;

Elinizde bulunan bu anket formu “**Bireyleri Rekreatif Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi**” amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

Boş Zaman: Bireyin çalışma saatleri ve zorunlu olarak kendisine ayıracağı zamanın dışında kalan, özgürce kullanabilme ve seçme şansına sahip olduğu bir zaman parçasıdır.

Rekreatif (Boş Zamanları Değerlendirme): İnsanların gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktivitelerdir.

Araş. Gör. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
e-mail: hamdialper@gazi.edu.tr

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız?

- ☐ 18-25 yaş ☐ 26-33 yaş ☐ 34-41 yaş
☐ 42-49 yaş ☐ 50 ≥ yaş

2. Cinsiyetiniz?

- ☐ Erkek ☐ Kadın

3. Medeni durumunuz?

- ☐ Evli ☐ Bekar

4. Mesleğiniz? (Lütfen belirtiniz)

5. Eğitim durumunuz?

- ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Üniversite/Yüksekokul
☐ Lisansüstü

6. Toplumdaki bireylerin refah düzeyini düşündüğünüzde, siz kendinizi bu refah düzeyinin neresinde görüyorsunuz?

- ☐ Çok Kötü ☐ Kötü ☐ Normal ☐ İyi ☐ Çok İyi

7. Yararlandığınız Spor Tesisi?

- | | |
|---|--|
| ☐ Bilkent Sports International | ☐ Dynamic Sports Center |
| ☐ Fitness Court | ☐ Oranium Sports |
| ☐ Renewa Club | ☐ Spormed Tunalı |
| ☐ Spormed Söğütözü | ☐ Tivolino Fitness Club |
| ☐ Zirvekent Spor Merkezi | |

8. Yararlandığınız spor tesisine ne kadar zamandır üyesiniz?

- ☐ 1 yıldan az ☐ 1 yıl ☐ 2 yıl ☐ 3 yıl ☐ 4 yıl ve daha fazla

9. Yararlandığınız spor tesisine hangi sıklıkla gidiyorsunuz?

Haftada ☐ 1 gün ☐ 2 gün ☐ 3 gün ☐ 4 gün ve daha fazla

Günde ☐ 1 saat ☐ 2 saat ☐ 3 saat ☐ 4 saat ve daha fazla

10. Haftalık sahip olduğunuz boş zaman süresinin size göre yeterliliğini değerlendiriniz?

- | | | |
|--|---|---------------------------------|
| ☐ Kesinlikle Yetersiz | ☐ Yetersiz | ☐ Normal |
| ☐ Yeterli | ☐ Kesinlikle Yeterli | |

11. Boş zamanlarınızı değerlendirmekte ne sıklıkla güçlük çekiyorsunuz?

- ☐ Her Zaman ☐ Bazen ☐ Hiçbir Zaman

12. Boş zamanlarınızı genellikle nasıl değerlendiriyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

- | | |
|--|--|
| ☐ Fiziksel etkinliklere katılarak | ☐ Sosyal etkinliklere katılarak |
| ☐ Kültürel etkinliklere katılarak | ☐ Sanatsal etkinliklere katılarak |
| ☐ Turistik etkinliklere katılarak | ☐ Dinlenerek |
| ☐ Diğer (Belirtiniz) | |

13. Boş zaman faaliyetlerine en çok kimlerle katılıyorsunuz? (Lütfen tek seçenek işaretleyiniz)

- ☐ Yalnız ☐ Ailemle ☐ Arkadaş gurubuyla

EGZERSİZ MOTİVASYON ANKETİ

Aşağıda verilen ifadelere cevap verirken, sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenleri düşünün. Cevaplar üzerinde çok düşünerek fazla vakit harcamayın. **Burada doğru ve yanlış cevaplar yoktur.** Sizi egzersiz yapmaya yönlendiren nedenlerin derecelendirmesini, her ifadenin yanında bulunan size uygun numarayı daire içine alarak yapın. Sorulara içtenlikle cevap verdiğiniz için teşekkürler.

<i>Egzersizini yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum 5
1.Mevcut becerilerimi korumak için	1	2	3	4	5
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
4.Ödüllendirildiğim için	1	2	3	4	5
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için	1	2	3	4	5
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için	1	2	3	4	5
7.Yeni insanlarla tanışmak için	1	2	3	4	5
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için	1	2	3	4	5
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için	1	2	3	4	5
10.Stresle daha iyi başetmek istediğim için	1	2	3	4	5
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
12.Daha iyi görünmek için	1	2	3	4	5
13.Gücümü geliştirmek için	1	2	3	4	5
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için	1	2	3	4	5
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için	1	2	3	4	5
16.Eski performansına göre daha iyisini yapmak için	1	2	3	4	5
17. Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için	1	2	3	4	5
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
19.Beni canlandırdığı için	1	2	3	4	5
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için	1	2	3	4	5

<i>Egzersiziz yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum 5
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
22.Stresi azalttığı için	1	2	3	4	5
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için	1	2	3	4	5
24.Yeni arkadaşlar edinmek için	1	2	3	4	5
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için	1	2	3	4	5
26.Vücut şeklimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için	1	2	3	4	5
29.Fiziksel olarak formda kalmak için	1	2	3	4	5
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
31.Kendimi depresif hissetmeme engel olduğu için	1	2	3	4	5
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için	1	2	3	4	5
33.Kazanmayı sevdiğim için	1	2	3	4	5
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için	1	2	3	4	5
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için	1	2	3	4	5
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için	1	2	3	4	5
39.Varolan becerilerimi geliştirmek için	1	2	3	4	5
40.Daha enerjik olmak için	1	2	3	4	5
41.Çekici olmak için	1	2	3	4	5
42.Etrafımdakilerle yarışmak için	1	2	3	4	5
43.Eğlenceli olduğu için	1	2	3	4	5
44.Hayatımı kazanmak için	1	2	3	4	5
45.Arkadaşlarımı yenmek için	1	2	3	4	5

<i>Egzersiziz yapıyorum</i>	Kesinlikle Katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum 5
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için	1	2	3	4	5
47.Grubun en iyisi olmak için	1	2	3	4	5
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için	1	2	3	4	5
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için	1	2	3	4	5
50.Becerilerimi veya tecrübemi geliştirmek için	1	2	3	4	5
51.İyi vakit geçirdiğim için	1	2	3	4	5
52.Formda kalmamı sağladığı için	1	2	3	4	5
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için	1	2	3	4	5
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için	1	2	3	4	5
55.Beni mutlu ettiği için	1	2	3	4	5
56.Karşılığında para aldığım için	1	2	3	4	5
57.Diğerlerinden daha zinde olmak için	1	2	3	4	5
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için	1	2	3	4	5
59.Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için	1	2	3	4	5
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için	1	2	3	4	5
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için	1	2	3	4	5
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için	1	2	3	4	5
64.Gücümü korumak için	1	2	3	4	5
65.Fiziksel sağlığımı korumak için	1	2	3	4	5
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için	1	2	3	4	5

Yukarıda belirtilen nedenler dışında sizi egzersiz yapmaya yönlendiren başka nedenler var mı? Lütfen onları da buraya yazınız.

Ek 2. Katılımcıların Egzersiz Yaptığı (Üyesi Olduğu) Sağlık-Spor Merkezlerine İlişkin Bilgiler

Bu bölümde, katılımcıların yararlandıkları tesislerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bilgilerin büyük bir bölümü tesislerin İnternet sayfalarından yararlanılarak hazırlanmış ve İnternet sayfalarında yer almayan bilgiler ise, tesislerin konu ile ilgili sorumlu birimlerindeki yetkili kişilerle birebir görüşme yapılarak alınmıştır.

Tesislerin tümünün İnternet sayfalarının olduğu tespit edilmiştir. İlgili tesislerden bilgi almak isteyen bireyler, arama motorlarından tesis ismi girerek kolaylıkla bilgilere erişilmektedir. Tesisler, İnternet sayfalarında tesislere ve egzersiz programlarına ilişkin bilgiler açıklamalı olarak verilmektedir.

Örneklem grubundaki tesisler fiziksel açıdan (özel spor tesisi bakımından) birçok branşı kapsayan ve çok fazla sayıda katılımcının aynı anda egzersiz programlarından yararlanabilecekleri ferah bir ortam oluşturarak, bireylerin rahat bir şekilde kullanabilecekleri bir merkez olarak hizmet vermektedir.

Üyelik sistemiyle çalışan tesislerde, çeşitli üyelik imkânları (kullanım alanlarına göre, gün ve saatlere göre, bireysel veya aile üyeliği, sınırlı veya sınırsız vb.) bulunmaktadır. Genel olarak, yıllık üyelik için tesislerin ortalama olarak 1.000 TL ve üzeri değişen fiyat aralıklarıyla hizmet verdiğini söylemek mümkündür.

Bilkent Sport International

Bilkent Sport International, Internet sitesinde kurulumu, tesisleri ve yaptığı aktivitelerle ilgili geniş bilgilere yer vermiş bir tesis olarak karşımıza çıkmaktadır. Tesis sadece Ankara İli'nde değil İstanbul (3 tesis) ve İzmir (2 tesis) illerinde de hizmet vermektedir.

Günümüzün gelişmiş, kaliteli sağlık ekipmanı ve yeni fitness teknolojilerine sahip, spor ve fitness tesislerinden biri olan Sports International, bir Türk-Amerikan işbirliği ürünüdür.

Bilkent-Ankara, Bilkent Holding ortaklığı ile kurulmuş olan Sports International 1995 yılında hizmete girmiştir.

Bilkent Sports International yıl boyunca yüzme, tenis, fitness, aletli jimnastik, basketbol, voleybol ve mini futbol ile koşu parkurlarının yer aldığı açık ve kapalı alanlardan oluşan, dünya standartlarında modern spor komplekslerinin gerçekleştirilmesi ve ülke çapında yayılması amaçlanmaktadır.

Sports International'da; açık ve kapalı yüzme havuzları, açık ve kapalı tenis kortları, squash kortları, step-aerobik salonu, egzersiz aletleri, bilgisayar donanımlı kardiovasküler aletler, saunalar, solaryumlar, jakuzi, buhar odası, check-up ve beslenme departmanı, restaurantlar, café ve briç salonu bulunmaktadır.

Kullanıcıların fiziksel ve sağlık durumları değerlendirilerek, uluslararası sertifikalı fitness danışmanları tarafından bireysel olarak egzersize başlatılırlar. Tenis programları da deneyimli tenis hocaları tarafından üyelerin beceri seviyelerine göre düzenlenmektedir.

Sports International’da çocuklar için etkinliklere çok önem verilmektedir. Çocuk Merkezi yetişkinlerden ayrı bir departmandır. 0-5 ve 6-12 yaş grubu çocuklar için en gelişmiş oyuncaklar, videolar ve oyunların yanı sıra, çocuklara egzersiz alışkanlığı kazandıracak çeşitli programlar uygulanmaktadır. Deneyimli eğitmenleri, çocuklara takım ruhuyla bedensel gelişmelere katkıda bulunmaktadır.

Sports International’ın eğitimli program koordinatörleri üyelerini gerek tesislerin kullanımı gerekse fitness araç ve gereçlerinin kullanımı ile ilgili olarak bilgilendirerek, her ziyaretin, tesisi kullananlar için eğlenceli, dinlendirici ve amaca uygun bir deneyim olmasını sağlamaktadır.

International’ın ilgili bölümlerinde; kardiyovasküler egzersiz alanı, kapalı devre egzersiz alanı, serbest ağırlık egzersiz alanı, squash kortları, basketbol ve voleybol sahası, kapalı yüzme havuzu, aerobik, spin bisikletleri, kapalı koşu parkuru, tenis kortları, açık havuzlar, sauna, soyunma odaları-solaryum ve masaj, buhar odası, jakuzi, cool down cafe, çocuk bakım bölümü, diyetisyen ofisi, restaurantlar mevcuttur.

Sports International’ın üyelerine birtakım aktiviteler sunmaktadır. Bunlar:

Yaz Kampları: Sports International Ankara-Bilkent Kulübü üyelerinin 7-14 yaş grubundaki çocuklarını kapsayan yaz kampları, 3’er haftalık 2 dönem olarak yapılmaktadır. Kamp süresince titiz bir beslenme programı uygulanmakta, çocuklar deneyimli uzmanların ve antrenörlerin gözetiminde basketbol, tenis ve

yüzme gibi 3 ana spor dalında eğitilmekte; maçlar ve yarışmalar düzenlenmektedir.

Festival Etkinlikleri: Alışveriş mekanı, otomobil tanıtımı, standlar (yiyecek, içecek), çocuklar için animasyon, aktiviteler, kidsland, masterclass aerobik, sokak basketbolu, tenis yarışması, beach voleybol.

Turnuvalar: Tenis turnuvaları, Squash turnuvaları ve Fitness yarışmaları

Tüm Sports International kulüpleri toplam 50.000 metrekare açık, 40.000 metrekare kapalı olmak üzere toplam 90.000 metrekare alan üzerine kurulmuş ve 23.000 üye kapasitelidir.

Üye ve Personel Bilgileri:

Sports International'ın 6.000 kapasiteli üyeliği ve 5.400 mevcut üyelik sayısı bulunmaktadır. Personel sayısı ise 130 kişidir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

Çalışma saatleri hafta içi 06:00-24:00 hafta sonu 09:00-24:00 saatleri arasındır.

Adres: Bilkent 1. Cadde ANKARA

Tel: (312) 266 71 00

Faks: (312) 266 71 23

e-mail: <http://www.krcbilisim.com/sport/index.html>

Dynamic Sports Center

Dynamic Sports Center, otomasyon sistemine sahiptir. Girişler ve çıkışlar şifre ve parmak izi ile çalışan turnike sistemi ile kontrol edilmektedir.

Hazırlanan aerobik, step programlarında güvenli, etkili ve eğlenceli bir şekilde spor yapabilmek amaçlanmıştır.

Dynamic Sports üyelerine, açık / kapalı (kışın ısıtılmalı) tenis kortları, step salonu, aerobik seansları, fitness salonları, yoga, meditasyon, modern dans, latin dans, bale, boks, uzakdoğu sporları, aikido, jakuzi, fin hamamı, masaj, mini club, goshin kaiken, disco bar, cızbız bar, kokteyl bar, animasyonlar, diyet programları ve 1000 kişinin aynı anda, maçlarda kapalı tribün atmosferini yaşayacağı Dynamic Stad imkânları sunmaktadır.

Aktiviteler:

Cardio: kalp dolaşım-dolunum sistemi kapasitesinin geliştirilmesi için koşu bantları, bisikletler, stepler, cross-trainerlar ve kürek yer almaktadır. Bilgisayar sistemi ile üyelerin çalışma temposunu ve kalp atım sayısını monitörden izleyebilme imkânı sunmaktadır.

Aerobic - Step Programı: pilates, mixchange training (aerobik, step, pilates, B.L.T. tone ve stretching), fat losing, B.L.T. tone, stepn crunch, latino, tae-box.

Kids Club:

Dynamic Sports Center, çocuklara aqua, beach voley, salto trambolin ve binicilik aktivitelerini kapsayan yaz kampı programını sunmaktadır. Çocukları, yaz tatili boyunca arkadaşlık ve sorumluluk duygularını geliştirdikleri 2000

metrekarelik yeşil alan, kaydıraklar, düşme havuzları ve çocuk havuzlarının olduğu bu spor ve eğlence merkezi sunmaktadır.

Üyelik Bilgileri:

Dynamic Sports Center üyelik seçeneklerini, kişi, aile üyeliği ve olarak belirlemiş ve yıllık üyeliklerde bireylerin haftanın diledikleri 6 gününü kullanma kolaylığını sunmuştur. Bunun dışında hafta sonu (Cuma - Cumartesi - Pazar) üyeliği imkânını da sunmaktadır.

Üye ve Personel Bilgileri:

Dynamic Sports Center'ın 5.000 mevcut üyelik sayısı ve yaklaşık 3.500 aktif üyesi bulunmaktadır. Personel sayısı ise 30 kişidir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

Spor tesisi 07.00 - 23.00 saatleri arasında hizmet vermektedir.

Adres: Meksika Caddesi No: 50 Ümitköy – Ankara

Tel: (312) 236 1 236

e-mail: <http://www.dynamicsportscenter.com/>

Fitness Court

En son teknolojiye sahip Life Fitness markalı aletleriyle hizmet veren spor merkezi, cardio odasındaki iklim kontrollü klimasıyla üyelerinin daha rahat çalışabilmesi için, taze hava kullanarak en uygun ısıyı ayarlamaktadır.

Alanında uzman antrenörler tarafından yapılan elektronik ve bilgisayarlı ölçümler sonucunda; üyelerin yağ, su ve kas oranları tespit edilerek hazırlanan kişiye özgü antrenman programlarıyla daha sağlıklı ve bilimsel çalışma imkânı sunulmaktadır. Fitness Court’da her ay düzenli olarak yapılan kontroller sayesinde daha sağlıklı ve bilimsel bir şekilde egzersiz yapılmaktadır.

Aktiviteler: Cardio salonunda, cross training, step, koşu bandı, bisiklet ve bel destekli bisiklet vb. ekipmanlar mevcuttur.

Egzersizler: Aerobic, Step, Step’n Crunch, Tae-Bo, Sculpt (Şekillendirme)-Body Shape, Flexibility (Esneklik) Stretching, Deep-Stretch, Pilates, Yoga, Tai Chi, Aikido, Dans.

Fitness Court’un ilgili bölümlerinde; ağırlık çalışma salonu, kondisyon salonu, yüzme havuzu, solaryum, sauna ve buhar odası, masaj, tenis, bahçe, vitamin bar, üye egzersiz dosyaları ve ölçüm sonuçları mevcuttur.

Üyelik Bilgileri:

Fitness Court’da üyelik seçenekleri çeşitli başlığı altında, herkesin istek ve ihtiyaçlarına en uygun düşen üyelik seçenekleri sunmaktadır. Bu üyelik seçeneklerini;

- *Fitness Court Mavi Üyelik:* Hafta içi: 06:30 - 22:00, Cumartesi-Pazar ve Tatil Günleri 09:00 - 21:00 saatleri arasında Fitness Court binası içindeki tüm aktiviteleri kapsamaktadır.
- *Fitness Court Turuncu Üyelik:* Hafta içi: 06:30 - 16:00, Cumartesi-Pazar ve Tatil Günleri 09:00 - 12:00 saatleri arasında Fitness Court binası içindeki tüm aktiviteleri kapsamaktadır.
- *Fitness Court Beyaz Üyelik:* Hafta içi 5 gün: 13:00-17:00 saatleri arasında Fitness Court binası içindeki tüm aktiviteleri kapsamaktadır.
- *Fitness Court 1 Ay, 3 Ay ve 6 Aylık Üyelik:* Hafta içi: 06:30 - 16:00, Cumartesi-Pazar ve Tatil Günleri 09:00 - 12:00 saatleri arasında Fitness Court binası içindeki tüm aktiviteleri kapsamaktadır.

Üye ve Personel Bilgileri:

Fitness Court yaklaşık 1700 üyeye 20 personel ile hizmet vermektedir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

Spor merkezi hafta içi: 06:30 - 22:00 ve hafta sonu ise: 09:00 - 21:00 saatleri arası hizmet vermektedir.

Adres: Safranbolu Cad. No 12 Konutkent 2 Ankara

Telefon. (312) 240 11 61

Fax. (312) 240 11 71

e-mail: <http://www.fitnesscourt.gen.tr/>

Oranium Sports

Oranium Sports fiziki şartlarına bakıldığında, 1600 metrekare üzerine kurulmuş, 220 metrekaresi Fitness, 200 metrekaresi Step - Aerobic, 120 metrekaresi çocuk cimmnastiği, bale, modern dans, 100 metrekaresi Spinning, 150 metrekaresi soyunma odaları, 125 metrekaresi Sauna, 400 metrekaresi yazlık sinema, okçuluk ve diğer alanlar olarak ayrılmıştır.

Egzersizler: Fitness, Step, Aerobic, Bale, Taebo, H.A.T., Spinning, Yoga, Modern Dans, Çocuk Cimmnastiği/Bale, Çocuk Judo, Capoeira, Karate-do, Taekwon-do, Judo, Aikido, Boks, Kick Box, Taichi, - Pilates ve Okçuluk (Yaz Aylarında).

Üye ve Personel Bilgileri:

Oranium Sports'un 950 üyesi mevcut olup, 20 personel ile hizmet vermektedir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

Spor merkezi hafta içi: 06: 00 - 23: 00 ve hafta sonu ise: 08: 00 - 19: 00 saatleri arası hizmet vermektedir.

Adres: Türk Japon Vakfı

Ferit Recai Ertuğrul Caddesi Oran Şehri Ankara

Telefon: 491 74 97

e-mail: <http://www.orianumsports.com/>

Renewa Club

RenewaClub üyelerine, özel Elektronik Coach imkânı (Technogym Wellness System) sunmaktadır.

Wellness System Anahtarı, Elektronik Coach kişiye özel hizmet sunmakla beraber, rutin program kartlarını artık gerek duyulmamaktadır. Elektronik Coach üyeleri isimleriyle karşılamakta ve antrenmanlarını kontrol ederek yönlendirmekte ve antrenman bilgilerini saklayarak, üyelere özel avantajlar sağlamaktadır. Diğer taraftan antrenman sonuçlarını da grafik halinde sunmaktadır. Ayrıca üyelerin programlarında yer alan egzersiz uygulamalarını ekrandan izleme olanağını sunmaktadır. Bu şekilde üyelerin hedeflerine en kısa sürede ulaşma imkânı da sunduğunu söyleyebiliriz. Programın üyelere özel ve üyelerin özelliklerine, seviyene özgü hazırlama olanağı sunduğu için, beklenmedik sakatlıkları önleme imkânı da vermektedir.

Cardio: Televizyonlu koşu bantları, yatay ve dikey bisikletler, stepperlar, syncrolar, cardio waveler ve concept II (Kapalı alanda kürek çekme).

Egzersizler: Spinning, Ritmo Latino, Creative Dance, Kid's Yoga, Yoga Fit, Stretching, Fit Box, Aqua Gym, Kid's Aerobic, Fat Burning, Latin Step, Hatha Yoga, Pilates Mat Work, Tai-Chi, Just Step, Butts & Gutts, Fit Thai-Bo, Khai - Bo, Muscle Works, Pilates Allegro, Sculpture.

Takım Sporları: Basketbol, Voleybol, Mini Futbol

Bu aktivitelerin dışında spor merkezinde açık ve kapalı havuzda mevcuttur.

Aktiviteler ve Yarışmalar: Üyeler için hazırlanmış olan seminerlerde, heyecanlı turnuvalarda, dev ekrandaki maçlarda, özel partilerde, keyifli sosyal etkinliklerde veya doğa ile iç içe; kayak, dalış, trekking, kamping ve paintball gibi daha bir sürü aktiviteler sunulmaktadır.

Turnuvalar:

Raketli Sporlar: Squash, Masa Tenisi

Kids Club: RenewaClub 2-12 yaş arası çocukların yararlanabileceği bir tesis imkânı sağlamaktadır.

Renewa Kids Club'ın deneyimli uzman kadrosuyla çocuklar, spor ve sanatla tanıştırmaktadır. Çocuklar için tasarlanmış altı adet Kid's Gym ekipmanı bulunmakta ve bu ekipmanlar çocukların doğru hareket pozisyonlarını (oturma, koşma, yürüme, kaldırma-indirme, itme-çekme vb.) eğlenerek kazanmalarını sağlamaktadır.

Çocukların, vadi manzaralı oyun parkı, eğitici ve öğretici oyunları, Kid's Gym ekipmanları, eğlenceli partileri ve kutlamaları ile heyecan ve eğlence dolu saatler geçirmesi amaçlamaktadır. Bu aktivitelerin yanında çocuklara doğum günü partisi de düzenlenileceği vurgulanmaktadır.

Üyelik Bilgileri:

RenewaClub'da üyelik seçenekleri başlığı altında, herkesin istek ve ihtiyaçlarına en uygun düşen özel ve ayrıcalıklı üyelik seçenekleri sunmaktadır. Bu üyelik seçeneklerini; bireysel, genç (16-25 yaş) ve aile olarak üç farklı kategoride gruplamış ve her grup kendi içerisinde de farklı seçenekler barındırmaktadır. Bunlar ise;

- Bireysel: (Hafta içi gündüz, hafta içi, gündüz, profesyoneller, sınırsız)
- Genç (16-25 yaş): (Gündüz, profesyoneller, sınırsız)
- Aile: (Hafta içi, profesyoneller, sınırsız)

Aile üyelikleri 2 kişi için geçerli olup, eş, kardeş veya 16 yaşından küçük çocukları kapsamaktadır. Üyelerin belirli gruplar

Üye ve Personel Bilgileri:

RenewaClub'ın 3500 üyesi mevcut olup, 150 personel ile hizmet vermektedir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

RenewaClub üyelerine özel olarak belirli çalışma saatleri uyguladığı ve spor merkezinin hafta içi: 06:00 - 23:00 arası ve hafta sonu: 08:00 - 22:00 arası hizmet verdiği görülmektedir.

Adres: Reşat Nuri Sk. No:52 06540 Çankaya/ANKARA

Tel: (312) 439 80 70

Faks: (312) 439 49 51

e-mail: <http://www.renewang.com/>

Spormed Sağlıklı Yaşam Kulübü

Herkes için bilinçli spor düşüncesini hedef olarak seçen Spormed Sağlıklı Yaşam Kulübü; Tunalı, Doğakent, Söğütözü-Plaza ve Ulus Trio'daki tesislerle on iki senedir yirmi binin üzerinde insana spor yaptırmanın gururunu yaşıyor.

Şu anda çeşitli büyük alışveriş merkezlerinin ve eğlence mekanlarının bulunduğu Söğütözü'nde son birkaç yıldır süregelen canlanma Spormed öncülüğünde yaşanmıştır. Ankara da ilk kez hizmete sunulan özel nikah ve balo salonları, her damak tadına uygun restoranları, eğlence mekanları ve tabi ki eksiksiz spor kompleksi ile Spormed, Sosyal Yaşamın öncü merkezlerinden biri haline gelmiştir.

Bunun yanında Türkiye'de Sporla sanatın birbiriyle örtüşen sosyal hedeflerini, "SANAT AKADEMİ " kuruluşu ile buluşturan Spormed Sağlıklı Yaşam Kulübü bir yeniliğe öncülük etmiştir. Sanat Akademi; Devlet Tiyatrosu, Devlet Opera ve Balesi, CSO'dan seçkin sanatçı ve eğitmen kadrosu ile kısa sürede müzik, tiyatro, sinema ve dans dallarında faaliyet gösteren Ankara'nın en önemli sanat kurumlarından biri haline gelmiştir.

Ayrıca Spormed ve Sanat Akademi'nin organizasyonlarını üstlenen bir Spormed kuruluşu olan M.A.S.A (Med Art Sport Academy) Türkiye'de az bilinen spor dallarını Türk halkına ve tüm spor severlere tanıtmaya idealini ve diğer tüm popüler sporların organizasyonlarını düzenlemek amacıyla; bunun yanı sıra da eksikliği büyük ölçüde hissedilen sanat alanındaki organizasyonların gerçekleştirilmesi amacıyla kurulmuş ve bu amaçla hizmetlerini sürdürmekte olan

bir organizasyon şirketidir. Bu organizasyonlarda amaç, spor ve sanat organizasyonlarının tüm kuruluşlar için olmazsa olmaz hale gelen Halkla İlişkiler faaliyetleri arasında yer almasını sağlamak ve bu organizasyonlar sayesinde geniş kitlelere ulaşıp verimli geri dönüşümler elde edilmesini sağlamaktır.

Spormed Fiziki Şartlar:

Spormed Söğütözü:

Ankara Ticaret Odası yanında 2250 m² alana kurulu, Spormed Plaza bünyesindeki tesiste yüzme havuzu, buhar banyosu, sauna, geniş alanlı fitness merkezi, grup egzersizleri için ayrılan step-aerobik stüdyosu, spinning stüdyosu ve alternatif sporlar için hazırlanan dojo salonu bulunmaktadır.

Spormed Tunalı:

Tunalı Hilmi Caddesi Bestekar Sokak girişindeki Spormed Sağlıklı Yaşam Kulübüne ait binanın 2. ve 3. katına kurulmuş olan spor merkezinde; Fitness Merkezi, Step-Aerobik Stüdyosu, Spinning Stüdyosu, Sauna, Fin Hamamı ve Jakuzi bulunmaktadır.

Spor Tesisleri:

- Kapalı yüzme havuzu, Saunalar, Buhar Banyoları, Güneşlenme Platformu, Solaryum, Masaj Ünitesi
- Fitness Merkezi; profesyonel eğitmenler, kişiye özel uygulanan programlar, her türlü kardiovasküler aletler.
- Aerobik Stüdyoları; her türlü aerobik ve step seansları. En yeni spor aktiviteleri...

- Spinning Stüdyosu
- Egzersiz ve Rehabilitasyon Merkezi
- Diyet Merkezi

Sosyal Yaşam:

- Özel Balo Salonu: Yemekli Düzende 500, Kokteyl düzeninde 1000 kişilik kapasiteye sahip her tür organizasyon için... Spormed Plaza Söğütözü
- Özel Nikah Salonu: 1000 Kişi kapasiteli... Spormed Plaza Söğütözü
- Nihayet Nihavend, Ankara Manzarası eşliğinde Fasil... Spormed Plaza Söğütözü
- Spika Restaurant: Canlı Müzik eşliğinde balık ve et çeşitleri...Spormed PlazaSöğütözü
- Med Stadyum: 250 Kişilik salonda dev ekranda maç keyfi.. Spormed Plaza Söğütözü
- Gizli Bahçe: Şehrin göbeğinde saklanmış yemyeşil geniş bir bahçe ve eksiksiz bir mönü... Spormed Trio Ulus TSYD

Egzersizler: Aerobik - Salsa - Strecthing - H.A.T - Tae Bo - Fat Burner - Body Sculpting - Funk - Cardio Kickboxing - Latin Aerobik - Step - Latin Step - Basic Step, Double Step, Pilates vb.

Alternatif Sporlar:

Tenis, Yüzme, Capoeira, Yoga, Pilates Gym Ball, Fit Box, Scuba, Karate Do, Aikido, Tai Chi Wing Tsun, Self Defence, Spinning, Shaolin Kung Fu, Flexi Bar, Bale, Dans Sporu

Üyelik Bilgileri:

SporMed Sağlıklı Yaşam Kulübü 1 yıl süreli üyelik sistemi ile çalışmakta ve üyelerine 8 ayrı üyelik imkânı sunmaktadır. Bunlar;

Asil Ferdi (1 yıl): Asil Ferdi üyelik 1 yıl süresince saat sınırlaması olmadan Spormed'den tek kişi olarak kullanım imkânını sunar.

Asil Aile (1 yıl): Asil Aile üyeliği 1 yıl süresince saat sınırlaması olmadan Spormed'den 2 kişi olarak kullanım imkânını sunar. 5 – 12 yaş çocuklar üyeliğe dahildir.

Gündüz ve Sınırlı (1 yıl): Gündüz ve sınırlı üyelik 1 yıl süresince hafta içi 18:00 – 20:30 saatleri dışında, hafta sonu saat sınırlaması olmadan Spormed'den 1 kişi olarak kullanım imkânı sunar.

Hafta İçi Gündüz (1 yıl): Hafta içi gündüz üyeliği 1 yıl süresince hafta içi 06:00 – 17:00 saatleri arasında Spormed'den 1 kişi olarak kullanım imkânı sunar.

Havuz Üyeliği (1 yıl): Havuz üyeliği 1 yıl süresince saat sınırlaması (havuz açılış ve kapanış saatlerinde) olmadan havuz, sauna, fin hamamı, güneşlenme alanını tek kişi olarak kullanma imkânını sunar.

Sınırlı Havuz Üyeliği (1 yıl): Sınırlı havuz üyeliği 1 yıl süresince hafta içi 18:00 – 20:30 saatleri dışında, hafta sonu saat sınırlaması olmadan havuz, sauna, fin hamamı, güneşlenme alanını tek kişi olarak kullanma imkânını sunar.

Öğrenci Üyeliği (1 yıl): Öğrenci üyeliği 1 yıl süresince saat sınırlaması olmadan Spormed'den tek kişi olarak kullanım imkânını sunar. 25 yaş sınırı vardır.

Sınırlı Öğrenci Üyeliği (1 yıl): Öğrenci üyeliği 1 yıl süresince hafta içi 18:00 – 20:30 saatleri dışında, hafta sonu saat sınırlaması olmadan Spormed'den 1 kişi olarak kullanım imkânı sunar. 25 yaş sınırı vardır.

Spormed Merkezi Çalışma Saatleri:

Spormed Tunalı Sağlıklı Yaşam Kulübü

Hafta içi 06:00 – 22:30 Hafta sonu 06:00 – 18:30

Spormed Söğütözü Sağlıklı Yaşam Kulübü

Hafta içi 06:00 – 23:00 Hafta sonu 08:00 – 20:00

Üye ve Personel Bilgileri:

Spormed Sağlıklı Yaşam Kulübü (Tunalı ve Söğütözü) 10.000'inin üzerinde üyesi mevcut olup, yaklaşık 100 personel ile hizmet vermektedir.

Adres: 2.Cadde No:5 A.TO. Yanı Söğütözü - Ankara

Tel: (312) 284 74 84

e-mail: <http://www.spormed.com/>

Adres: Bestekar Sokak No:100/116-117 Kavaklıdere - Ankara

Tel: (312) 467 65 27

e-mail: <http://www.spormed.com/>

Tivolino Fitness Club

Egzersizler: step, aerobic, body sculpting, stretching, tae-bo, yoga, cardio, fitness, squash, pregnancy gym.

Egzersiz aktiviteleri dışında sauna, masaj, vitamin bar imkânları da mevcuttur.

Turnuvalar: Tivolino Fitness Club, her iki ayda bir yapılan ve gelenekselleşen, büyük bir katılımı gerçekleşen squash turnuvaları düzenlemektedir. Ayrıca, turnuvadan ayrı olarak ise her hafta sonu, üyelerin istedikleri taktirde kendi aralarında karşılaşarak diğerk büyük turnuvaya hazırlanma ve eğlenceli zaman geçirme fırsatı bulmaktadır.

ye ve Personel Bilgileri:

Tivolino Fitness Club 1.350 yesi ve 20 personel ile hizmet vermektedir.

yelik Bilgileri:

Spor merkezi üyelik seçeneklerini; limitli, haftada 2 gün, haftada 3 gün ve limitsiz yelikler olarak kategorize etmiş ve bu yelikleri de hafta içi ve hafta sonu olarak iki farklı şekilde gruplamıştır.

Spor Merkezi alışma Saatleri:

Spor merkezi hafta içi ve hafta sonu: 08:00 - 22:00 saatleri arası hizmet vermektedir.

Adres: TunalıHilmi Caddesi, No:85/B: 06700: Kavaklıdere: Ankara

Tel: (312) 467 54 81

Faks: (312) 426 31 93

e-mail: <http://www.tivolinofitnessclub.com/>

Zirvekent Sporium

Zirvekent Sporium'da fitness eğitmenleri, kişiye özel bire bir gözetimleriyle egzersiz programları hazırlayarak üyelerin gelişimini yakından takip etmektedir.

Fitness Center 2 kısımdan oluşmaktadır:

- İlk kısımda kardiovasküler (koşu bantları, bisikletler, stepper, crosstrainer) makineler bulunmaktadır. Bu makinelerden değişik programlar seçerek, isterseniz havuzu, isterseniz televizyon seyrederek keyifle spor yapabilirsiniz.
- İkinci kısımda ise vücudu şekillendirmek, güç artırmak, kireçlenme ve sakatlanmalara karşı dayanıklılık kazanmak ve sakatlık sonrası gelişim için egzersiz yapmak mümkündür.

Egzersizler:

Hi-Low Aero, Basic Step, Aero-Oriental, Tae-Bo, Hat, Streching, Aero-Muscle, Kid Gym, Abs&Hips, Gymball, Gymball-Crunch, Aero Latino, Aero Muscle, Yoga, 4-9 yaş Çocuk Cimnastiği, Kid-Yoga, Aero Yoga, Pilates-Gymball, Step, Aerobics, Tai Chi, Interval Training, Body Sculpting aktivitelerini deneyimli eğitmenleri eşliğinde sunmaktadır.

Kapalı ve açık havuzda, alınan tüm kontrol ve önlemlerle üyelerin hizmetindedir. 4 sauna ve 1 buhar odası, dinlenme bölümü, ilk yardım odası ve jakuzi de kapalı havuza bağlı olarak hizmete sunulmuş, açık havuz bölümünde ise güneşlenme terası, teras kafeterya, çocuk havuzu, çocuk parkı hizmetleri de mevcuttur.

Çocuk Merkezi:

ZirveKent Sporium’da üyeler egzersiz yaparken, çocukları da dalında uzman eğitimleriyle, birbirinden farklı eğlenceli oyunlar ve eğitici faaliyetlerle vakit geçirmektedir. Çocuk bakım merkezinde 0-13 yaş arası çocuklara hitap edecek eğlenceli ve eğitici oyun köşeleri de mevcuttur.

Üyelik Bilgileri:

Üyelik sistemi uygulanan spor merkezinde; üyelerin kullanım alanları, gün ve saatlerine göre belirleyebilecekleri minimum 1 yıllık - maximum 10 yıllık üyelikler bulunmaktadır. Spor merkezinde üç farklı üyelik seçeneği mevcuttur. Bunlar;

- *Gold Classic Üyelik:* (Hafta içi 07:00-23:00 / Hafta sonu 08:00-22:00 saatleri arası)

Yüzme, fitness, jakuzi, sauna-buhar, hobi salonu ve çocuk bakım merkezini kapsayan bu üyelikte ayrıca ücret ödeyerek diğer kullanım alanlarından da faydalanılmaktadır.

- *Classic Üyelik:* (Hafta içi 07:00-23:00 saatleri arası)

Yüzme, fitness, jakuzi, sauna-buhar, hobi salonu ve çocuk bakım merkezi gibi kullanım alanlarını kapsamaktadır.

- *Master Üyelik (Sınırlı):* (Hafta içi 07:00-16:00 saatleri arası)

Yüzme, fitness, jakuzi, sauna-buhar, hobi salonu ve çocuk bakım merkezi bu üyeliğin hizmetinde yer almaktadır.

Üye ve Personel Bilgileri:

ZirveKent Sporium 3000 üyesine 50 personel ile hizmet vermektedir.

Spor Merkezi Çalışma Saatleri:

Spor merkezi hafta içi: 07:00-23:00 ve hafta sonu ise: 08:00-22:00 saatleri arası hizmet vermektedir.

Adres: Birlik mah. 5. Cad No: 48 Yıldız Çankaya 06610

Tel: (312) 495 47 90

Faks: (312) 495 48 00

e-mail: <http://www.sporium.com.tr/>

11. ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında Erzurum’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Erzurum’da tamamladı. 1997 yılında girdiği Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nden 2001 yılında mezun oldu. 2004 yılında Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans eğitimini tamamladı.

2001 yılında Atatürk Üniversitesi, Ağrı Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’ne Araştırma Görevlisi olarak göreve başladı. 2003 yılında Yüksek Öğretim Kurulu Kanunu’nun 35. Maddesine istinaden Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’ne Lisansüstü eğitimini tamamlamak üzere görevlendirildi. Halen Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.

Evli ve 1 çocuk babasıdır.