

FİTNESS VE CROSSFİT MERKEZLERİNE REKREATİF EGZERSİZ AMAÇLI KATILIMDA ETKİLİ OLAN MOTİVASYON FAKTÖRLERİNİN İNCELENMESİ

¹İsa SAĞIROĞLU, ²Harun AYAR

¹Trakya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, Edirne
²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon, İstanbul

Özet

Bu tezin amacı, rekreatif etkinlik amacı ile İstanbul ilinde fitness ve crossfit merkezlerinde egzersiz yapan bireyleri güdüleyen faktörlerin belirlenerek, bu faktörlerin bazı değişkenlerle ilişkisini tespit etmektir. Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ilinde bulunan fitness ve crossfit salonlarında, rekreatif amaçlı egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, bireyleri rekreatif egzersize motive edebilecek faktörleri belirlemek amacıyla geliştirilen, "Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği" (REMM) kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve egzersiz türü değişkenlerine göre rekreatif egzersiz motivasyonlarını belirlemek için Bağımsız Gruplar için t testi kullanılırken; rekreatif egzersiz motivasyonu ile egzersiz süresi arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Katılımcıların egzersiz türüne göre (fitness ve crossfit) REMM'in beceri gelişimi alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). Crossfit merkezine giden katılımcılarda cinsiyet değişkenine göre REMM ölçeğinin rekabet alt boyutunda farklılık bulunurken ($p < 0.05$); fitness merkezine gidenler ve tüm katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu araştırmanın verileri incelendiğinde, crossfit merkezine giden katılımcıların fitness merkezine giden katılımcılara göre daha fazla beceri gelişimi ile egzersize yöneldikleri, crossfit merkezine giden erkeklerin kadınlara göre daha çok rekabet açısından egzersize katıldıkları ve sağlık, rekabet, sosyal/eglençe ve beceri gelişimi amaçlı egzersize katılım arttıkça egzersiz süresinde de artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Boş Zaman, Güdülenme, Fitness, CrossFit

ANALYZING MOTIVATION FACTORS EFFECTIVE IN PARTICIPATION WITH RE-CREATIVE EXERCISE PURPOSES IN FITNESS AND CROSSFIT CENTERS

Abstract

The aim of this thesis is to determine the factors which motivate the individuals exercising in Fitness and Crossfit centers in Istanbul with the purpose of recreative activity and whether these causes change or not according to some variabilities. The city of Istanbul is our research area. Individuals who exercise with the purpose of recreative activity in Fitness and Crossfit centers have in Istanbul constitute the sample group of this research. Recreational Exercise Motivation Measure (REMM) is used as the means of gathering data. The survey used in research consists of total 66 clauses in five sub aspects which include the factors that might motivate the individuals to recreational exercise. Statements partaking in the scale are evaluated with Strongly Disagree (1) and Strongly Disagree (5) five point likert scale. The data is separated regularly while it is being evaluated and variances are found homogeneous. Therefore, Independent-Samples T Test and Pearson's Correlation methods of analysis are used during the research. While there is no difference between male and female who exercise with the aim of recreative activity in both Fitness and Crossfit centers, It has been observed that Crossfit participants are more motivated than the Fitness participants. While there aren't so much difference between the factors motivating the male and female who participate the Fitness centers, Male participants are more motivated than females with difference regard to competition in Crossfit centers. Whereas the rem scale has a connection with a positive meaning between health, competition, social entertainment and skill developments lower dimension and the time of exercise, there isn't a meaningful connection between the lower dimensions of body appearance.

Keywords: Recreation, Leisure time, Motivation, Fitness, Crossfit

Giriş

İnsanoğlunun dünya üzerinde varlığının bilindiği ilk tarihlerden bu tarafa, yaradılışının gereği, genlerinde çalışma veya bir uğraşa sahip olma kodları taşımanın yanı sıra, çalışmama ve zamanı boşa geçirme kodları da yer almaktadır. Çalışmama ve zamanını boşa geçirmenin gerekliliği üzerine ilk münakaşaların yapıldığı Antik Yunan sitelerinde aristokratlar, çalışmanın; insanların kas kuvvetine dayalı işlerle uğraşmasını, sadece kendi hürriyeti olmayanlar tarafından yapılması gerektiğine yönelik savını desteklerlerken aynı zamanda kas gücüne dayalı olarak çalışmanın temelinde insanı hor görmek ve küçük düşürmek algısı olduğu üzerinde durmaktadırlar. Bu açıdan boş zaman olgusu, insanoğlunun yaradılışından itibaren bugüne dayanarak, insanların var olması için savaş verdikleri ve var olmamasında ise acı hissettikleri bir olgu haline almıştır.

Asırlardır boş zamanı elinde tutma hakkının istekliliği, filozoflar, sosyologlar, düşünürler ve konu üzerinde çalışmalar yapmış ve yapan diğer bilirdişiler tarafından vurgulanmasına karşın, gerçek anlamda önemi 19. yüzyılda anlaşılmaya başlanmıştır. Bu bakımdan Sanayi Devrimi ile beraber, boş zaman kavramının insan yaşamındaki yokluğunun farkına daha çok varılmıştır. Devir itibariyle kasabalarda ve köylerde yaşamını sürdüren ve sadece tarımsal üretim dâhilinde ki köylü sınıfın, daha çok maddi kazanç sağlamak ve daha gönençli bir hayat sürdürmek maksadıyla sanayileşmenin gerçekleştiği bölgelere doğru göç ettiği görülmüştür. Bu nedenle kentleşme hareketinin ortaya çıkması ve insanların şehirlerde binalarla iç içe yaşamaları, insanları iş hayatı dışında kendilerini hem bedensel hem de ruhsal sükûnet sağlayacak etkinlikler arama çabası içerisine sokmuştur. Bu bağlamda çalışma yaşantısından geriye kalan zamanların değerlendirilmesi, emekçi ve kentli sınıf için mühim bir insani gereksinim durumunu almıştır. Bu olay üzerine gerçekleştirilen bütün tartışmalar sonrasında bir insani hak olarak meydana gelen boş zaman kavramı, daha ileriki zamanlarda yaşanan gelişmeler ile birlikte, bu zamanın nasıl değerlendireceği ile ilgili kuramları ve tartışmaları da meydana getirmiştir. Sosyal, kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişmeler ile beraber boş zaman etkinliklerine olan istek ve bu çerçevedeki çeşitlilik önemli bir konum haline gelmiş ve eğlenme, dinlenme, öğrenme, yetenek geliştirme, alışveriş, sosyalleşme, spor, izleme ve tedavi gibi sosyal etkinliklere hizmet eden rekreatif faaliyetler bu bağlamda meydana gelmiştir (Kır, 2007).

Bireylerin rekreatif spor etkinliklerine neden dâhil olduğu, uzun zamandır bilim adamlarının ilgisini çeken bir konu olmuştur. Kişileri bu tür etkinliklere motive eden faktörlerin bilinmesi ve saptanması için spor, egzersiz ve rekreasyon alanlarında bir hayli araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalar yoğunluklu olarak kişilerin rekreatif spor faaliyetlerine katılımlarının gerekçelerini açıklamaya yöneliktir. Bu alanda üç temel teori bulunur. Bunlardan birincisi; Deci ve Ryan'ın temellerini oluşturduğu ve kavramsallaştırdığı (Deci 1975, Deci ve Ryan 1985) Hür İrade Kuramı veya Öz-belirleme Kuramı (Self-Determination Theory, SDT), ikincisi Başarı Hedefi Kuramı (Achievement

Goal Theory, AGT) (Ames, 1992, Dweck 1986, Nichollas 1989, Robert 1993) ve sonuncusu İhtiyaç Teorisi (Requirement Theory, RT)'dir (İbrahim ve Cordes, 2002).

STD' ye göre bireyleri motive eden üç durum vardır. Bunlar; motivasyonsuzluk, iç motivasyon ve dış motivasyon olma halidir. Bundan dolayı bireyleri motive eden faktörler de iki farklı açıdan ele alınmıştır. Bu motive eden faktörlerden; iç motivasyon; içsel faktörler ile sağlanan ve dış motivasyon; dışsal faktörlerle sağlanan motivasyonlardır. Dışsal ve içsel faktörlerin hangi sıklıkta uyarıcı olarak algılandığı, uyanların sonucu oluşan rekreasyonel spora/egzersize katılma durumu da motivasyonel farklılaşmaya sebep olduğu için bu teorilerin ilgilendiği durum olmuştur (Fuzhong, 1999). Bireylerden elde edilen içsel ve dışsal motivasyon ile elde edilen diğer faydalarının yanında, etkinliğin amacı da bireyleri rekreasyonel egzersiz/spor motive eden faktörlerin başında gelmektedir. Dışsal faktörler daha çok içsel motivasyonel durumları harekete geçiren durumlar olmuşturlar. Örnek vermek gerekirse, fiziksel sağlığı için jogging yapan bireyin içsel motivasyonel amacı fiziksel zindeliği korumak iken, kişinin bu etkinliği kimle, nerede, hangi sıklıkla gerçekleşeceği ise içsel faktörlerle ilgili olabileceği gibi dışsal faktörlerle de ilgilidir (Şahin, 1999).

AGT hem Bandura'nın kendine yeterlilik kuramı hem de Harter'in yeterlilik güdülenme kuramının mantıksal açıdan genişletilmiş durumudur. Nicholls'a göre; başarı güdülenmesinin tanımsal özelliği, kişinin öz yeteneklerini algılaması görüşüne dayanmaktadır. Ayrıca Nicholls, başarı davranışının hedefe yönelik doğası üzerine odaklanmış ve başarı güdülenmesinin ayırt edici niteliği olan yetenek algısı üzerine tartışma yapmıştır. Hedefi gerçekleştirme kuramı, başarı ortamlarında iki farklı başarı hedefinin olduğunu öne sürmektedir. Bu başarı hedefleri, Nicholls (1992) tarafından görev katılım ve ego katılım olarak adlandırılmaktadır (Tiryaki, 2000 ve Toros 2001).

Bu teorilere ilave olarak; Crandall (1980) kişilerin rekreasyonel sportif faaliyetlere katılım gerekçesi olarak bireyin kişiliği ve bireyin içinde bulunduğu durumun neden olabileceğini ifade ederken, Levy (1979) çevresel uyarıcılarla, kişiliğin etkileşimi ile bir davranışın meydana geldiğini iddaa etmiştir. Daha sonra araştırmacılar tarafından bireyi neyin harekete geçirdiği sorgulanmış ve ortaya çıkan sonuçlar ilk olarak Ibn-Haldun'un ele aldığı daha sonra Maslow'un geliştirdiği ve Herzberg tarafından farklı bir forma sokulan "ihtiyaçlara dayalı motivasyonel unsurlar" olarak sınıflandırılmıştır (İbrahim ve Cordes 2002).

Bu çalışmanın amacı, fitness ve crossfit merkezlerinde rekreatif amaçlı egzersizlere katılan bireyleri bu etkinliklere motive eden faktörlerin incelenmesi ve katılım nedenlerinin bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasıdır.

Materyal ve Metod

Araştırma grubunu fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amacıyla katılan bireyler oluşturmaktadır. Türkiye'nin birçok ilinde fitness ve crossfit merkezi olmasına karşın bir bölgede istenilen sayıda üyeye ulaşabilmek için örneklem grubu olarak İstanbul ili belirlenmiştir. Crossfit katılımcıları, CrossFit Taxim, Antrum CrossFit ve CrossFit 34 merkezlerinden seçilirken, fitness katılımcılarını Coliseum Acarkent, Wynhdam Grand Otel İstanbul Europe ve İlter Gym merkezleri oluşturdu.

Birincil veri toplama yöntemi olarak anket uygulanmıştır. REMM, Helen Rogers ve Tony Morris (2003) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik testi Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılmıştır.

Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM), rekreasyonel bir fiziksel aktiviteye bireyleri motive eden faktörleri genel olarak değerlendirmektedir. Birey bu anketi doldururken aktivitelere yönlendiren ve bağ oluşmasına sebep olan motivasyonu düşünerek cevaplandırmaya yönlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen ortalama yüksek puan (4-5 puan), kişinin aktiviteye karşı motivasyon düzeyinin yüksek olduğunu, elde edilen düşük puanlar, kişinin egzersize karşı motivasyon yaşamadığını ifade etmektedir. Ölçeğin orijinal hali 73 madde, ustalık, fiziksel durum, sosyal ilişki, psikolojik durum, görünüş, diğerlerinin beklentileri, zevk ve rekabet/ego gibi sekiz alt boyuttan oluşmaktadır. Fakat Gürbüz ve diğ. birkaç alt maddenin faktör yükleri düşük sonuç verdiği için ölçeği 66 maddeden oluşan sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyalleşme/eglenmek ve beceri gelişimi adı altında 5 alt boyutta ele almışlardır. Katılımcılara 7 maddelik demografik soruların yanında, ölçeğe ait sorular likert ölçeği tipinde “1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum” sıralamasında sorulmuştur.

Veri toplama evresinden önce, araştırma için yeterli örneklem sayısı tespiti için güç analizi yapılmıştır. Anketlerin uygulanabileceği yerler tespit edilerek irtibata geçilmiş ve gerekli izinler alınmıştır. Anket formu gönüllü bireylere yüz yüze görüşme formatında uygulanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde araştırma grubunun özelliklerinin tanımlanması için betimsel istatistik analizi (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) yapılmıştır. Verilerin analizine ve bulguların yorumlanmasına geçilmeden önce verilerin parametrik testlerden normal dağılıma uygunluk ve varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü Kolmogorov Smirnov ve Levene Testi yapılmıştır. Veriler normal dağıldığı ve varyanslar homojen olduğu için parametrik testlerden Bağımsız Gruplar için t testi ve Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analiz yöntemleri kullanılmıştır. Fitness ve crossfit katılımcılarının rekreasyonel egzersiz motivasyonlarındaki cinsiyet ve egzersiz türü farklılığı Bağımsız Gruplar t testi ile sınanmıştır. Aynı analiz yöntemi kullanılarak crossfit ve fitness katılımcılarının ayrı ayrı cinsiyet farklılığı da test

edilmiştir. REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişkinin test edilmesinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	91	22,8
Erkek	309	77,2
Toplam	400	100
Öğrenim	Frekans	Yüzde
İlkokul	4	1,0
Ortaokul	14	3,5
Lise	60	15,0
Önlisans	38	9,5
Lisans	201	52,2
Yüksek Lisans	81	20,3
Doktora	2	0,5
Toplam	400	100
Yaş	Frekans	Yüzde
18-22	47	11,8
23-27	111	27,8
28-32	96	24,0
33-37	91	22,8
38-42	26	6,5
43 ve üzeri	29	7,2
Toplam	400	100
Kişisel gelir	Frekans	Yüzde
0-499 TL	28	7,0
500-999 TL	12	3,0
1000-1499 TL	34	8,5
1500-1999 TL	44	11,0
2000 TL ve üzeri	282	70,5
Toplam	400	100
Egzersiz	Frekans	Yüzde
Fitness	200	50,0
Crossfit	200	50,0
Toplam	400	100

REMM'in uygulandığı katılımcıların demografik özellikleri tablo-1'de verilmiştir. Araştırmanın verilerine bakıldığında katılımcıların çoğu erkek, lisans mezunu, 37 yaş ve altı, 2000TL ve üzeri gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2 'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin "Sağlık" (P=,799 P> 0,05), "Rekabet" (p=,065 P>0,05), "Vücut ve Dış Görünüm" (P=,456 P>0,05), "Sosyal ve Eğlence" (P=,411 P>0,05), "Beceri Gelişimi" (P=,316 P>0,05) ile ilgili REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, vücut

ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Kadın	91	93,35	14,23	-,256	,799
	Erkek	309	92,93	12,00		
Rekabet	Kadın	91	33,15	11,12	1,858	,065
	Erkek	309	35,58	10,46		
Vücut ve Dış Görünüm	Kadın	91	41,17	8,46	,748	,456
	Erkek	309	41,91	7,83		
Sosyal ve Eğlence	Kadın	91	36,70	9,19	-,825	,411
	Erkek	309	35,80	8,73		
Beceri Gelişimi	Kadın	91	31,35	6,75	1,008	,316
	Erkek	309	32,13	5,55		

*: P<0,05

Tablo 3 ' de görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin "Sağlık" (P=,799 P> 0,05), "Rekabet" (p=,065 P>0,05), "Vücut ve Dış Görünüm" (P=,456 P>0,05), "Sosyal ve Eğlence" (P=,411 P>0,05), "Beceri Gelişimi" (P=,316 P>0,05) ile ilgili REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Egzersiz Türü Bakımından Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları	Egzersiz türü	N	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Fitness	200	92,99	13,17	-,052	,959
	Crossfit	200	93,06	11,87		
Rekabet	Fitness	200	35,71	11,59	1,282	,201
	Crossfit	200	34,35	9,60		
Vücut ve Dış Görünüm	Fitness	200	42,12	8,90	,927	,354
	Crossfit	200	41,38	6,93		
Sosyal ve Eğlence	Fitness	200	35,50	9,20	-1,160	,247
	Crossfit	200	36,52	8,44		
Beceri Gelişimi	Fitness	200	30,59	6,59	-4,793	,000*
	Crossfit	200	33,32	4,62		

*: P<0,05

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 3), fitness ve crossfit yapan katılımcıların REMM ölçeğinin beceri gelişimi alt boyutundan aldıkları ortalamalar egzersiz türü değişkenine göre farklı bulunmuştur. "Sağlık" (p=,959 p> 0,05), "Rekabet" (p=,201 p>0,05), "Vücut ve Dış Görünüm" (p=,354 p>0,05), "Sosyal ve Eğlence" (p=,247 p>0,05), "Beceri Gelişimi" (p=,000 p<0,05) Ortalamalar incelendiğinde crossfit yapanların beceri gelişimi alt boyutunda fitness yapanlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Fitness Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları (Fitness)	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Erkek	148	92,90	12,95	-,156	,876
	Kadın	52	93,25	13,92		
Rekabet	Erkek	148	36,04	11,72	,696	,488
	Kadın	52	34,76	11,27		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	148	42,37	8,83	,679	,499
	Kadın	52	41,38	9,15		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	148	35,00	8,89	-1,226	,224
	Kadın	52	36,92	10,01		
Beceri Gelişimi	Erkek	148	30,85	6,28	,872	,386
	Kadın	52	29,84	7,43		

*: P<0,05

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 4), fitness yapan katılımcıların REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence ile beceri gelişimi alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği “Sağlık” (p=,876 p> 0,05), “Rekabet” (p=,488 p>0,05), “Vücut ve Dış Görünüm” (p=,499 p>0,05), “Sosyal ve Eğlence” (p=,224 p>0,05), “Beceri Gelişimi” (p=,386 p>0,05) görülmüştür.

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği Alt Boyutlarına Göre Crossfit Egzersiz Türünü Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması

REMM Alt Boyutları (Crossfit)	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	P
Sağlık	Erkek	161	92,95	11,10	-210	,835
	Kadın	39	93,48	14,81		
Rekabet	Erkek	161	35,16	9,18	2,240	,029*
	Kadın	39	31,00	10,68		
Vücut ve Dış Görünüm	Erkek	161	41,49	6,79	,453	,652
	Kadın	39	40,89	7,55		
Sosyal ve Eğlence	Erkek	161	36,55	8,55	,098	,923
	Kadın	39	36,41	8,08		
Beceri Gelişimi	Erkek	161	33,31	4,50	-,059	,957
	Kadın	39	33,35	5,15		

*: P<0,05

Yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçlarına göre (Tablo 5), crossfit yapan katılımcıların REMM ölçeğinin rekabet alt boyutlarından aldıkları ortalamalar cinsiyet değişkenine göre farklı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde “Sağlık” (P=,835 P> 0,05), “Rekabet” (P=,029 P<0,05), “Vücut ve Dış Görünüm” (P=,652 P>0,05), “Sosyal ve Eğlence” (P=,923 P>0,05), “Beceri Gelişimi” (P=,957 P>0,05) erkeklerin rekabet alt boyutunda kadınlardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 6. Katılımcılarının REMM Ölçeğinin Alt Boyutları İle Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
1 Sağlık					
2 Rekabet	,28**				
3 Vücut ve Dış Görünüm	,55**	,56**			
4 Sosyal ve Eğlence	,45**	,57**	,37**		
5 Beceri Gelişimi	,67**	,43**	,48**	,46**	
6 Egzersiz Süresi	,13**	,19**	,05	,29**	,17**

p<0.01,

Katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi ile sınanmıştır. Korelasyon analizine ait sonuçlar Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 7' de görüldüğü gibi REMM' in sağlık alt ölçeği ile rekabet ($r = .28$), vücut ve dış görünüm ($r = .55$), sosyal ve eğlence ($r = .45$), beceri gelişimi ($r = .67$), egzersiz süresi ($r = .13$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Bunun yanı sıra, REMM' in rekabet alt ölçeği ile vücut ve dış görünüm ($r = .56$), sosyal ve eğlence ($r = .57$), beceri gelişimi ($r = .43$) alt ölçekleri ve egzersiz süresi ($r = .19$) arasında da pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.01$). REMM' in vücut ve dış görünüm alt ölçeği ile sosyal ve eğlence ($r = .37$) ve beceri gelişimi ($r = .48$) alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Fakat egzersiz süresi ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,01$). REMM' in sosyal ve eğlence alt ölçeği ile beceri gelişimi ($r = .46$) alt ölçekleri ve egzersiz süresi ($r = .29$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.01$). Bu bulgulara paralel olarak REMM' in beceri gelişimi alt ölçeği ile egzersiz süresi ($r = .17$) arasında pozitif anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.01$).

Tartışma ve Sonuç

Bireylerin rekreatif spora katılımı etkileyen motivasyon faktörleri ile demografik parametrelerin bazılarında REMM'in sağlık, rekabet, dış görünüm, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutlarının bazı değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Araştırmaya katılan tüm bireylerin REMM ölçeğinin alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre farklılık görülmemiştir. Benzer bir şekilde (Ersöz, 2011), egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimlerinde cinsiyete göre fark bulunmamıştır. Yazılı kaynaklarda yeterlilik, eğlence ve sosyal güdülenme katılımcıların cinsiyetleri arasında farklılık göstermediğini sonucuna ulaşan çalışmalar destekler özelliindedir (Frederick ve Ryan, 1993, Frederick ve diğ, 1996). Ayrıca Fisher ve diğ (2016), crossfit, grup, bireysel ve birebir egzersiz yapan toplam 314 egzersiz katılımcısı üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz motivasyonunun sağlık, dış görünüm, sosyal boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Öte yandan, cinsiyete göre bireylerin neden rekreatif sporlara katıldıkları REMM'in 5 alt boyutundan sağlık, rekabet ve sosyal/eğlence (Ardahan, Çağlar)'a göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal faktörlerin, cinsiyetlere göre egzersize karşı güdülenmenin farklılaşmasına neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Deci ve Ryan, 2002). Egzersize güdülenmenin cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığını araştıran çalışmalar, kadınların daha az fiziksel görünüm ve sosyal ilişki gibi nedenlerle; erkeklerin ise kadınlardan daha farklı, rekabet ve yeterlilik gibi içsel güdülerle egzersiz yaptığını belirtmektedirler (Brunet ve Sabiston, 2009, Daley ve Duda, 2006, Gill ve diğ, 1996, Ryan ve diğ, 1997). Bunların aksine kadınların erkeklere göre içsel güdülerle egzersize katıldıklarını (Landry ve Solmon, 2004, Wilson ve diğ, 2003, Wilson ve Rodgers, 2004); ve erkeklerin de daha az dışsal sebeplerle egzersiz yaptıklarını ortaya koyan birçok araştırma vardır (Annesi J: 2004, Frederick ve diğ, 1996). Bu açıdan, erkek ve kadın katılımcıların egzersiz güdülenmeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu için mevcut çalışma ile örtüşmemektedir.

Egzersize katılan bireylerin cinsiyetlerine göre psikolojik ve fizyolojik farklılıklarının olacağı beklenirken, araştırmanın bulguları bu yönde olmamıştır. Bu durum, araştırmaya katılan kadınların, erkeklerden daha az olduğundan veya fitness ve crossfit merkezleri üye potansiyelinin benzer hedefler ve özelliklerden oluşabileceğinden dolayı katılımcılar arasında cinsiyet bakımından farklılık olmamış olabilir.

Bu çalışmada katılımcıların cinsiyet farklılığının egzersize katılımı etkilemediği, erkek ve kadın katılımcıların benzer sebeplerle egzersize katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırma katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutlarının egzersiz türüne (fitness ve crossfit) göre farklılığı araştırıldığında ölçeğin beceri gelişimi alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, sağlık, dış görünüm, rekabet, sosyal ve eğlence alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Crossfit egzersizi katılımcılarının beceri gelişimi motivasyonu ortalamaları fitness katılımcılarına göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgu Sibley ve Bergman, (2017) tarafından crossfit katılımcılarının motivasyonları ve psikolojik ihtiyaçları üzerine yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre benzer yönleri bulunmaktadır. Bireylerin içsel motivasyonu etkileyen sağlık ve beceri gelişimi, dışsal motivasyonunu etkileyen görünüm ve sosyal tanınma açısından daha fazla olduğu görülmektedir.

Öte yandan, Fisher ve ark. (2016) crossfit, grup ve bireysel egzersiz, birebir çalışma katılımcıları eğlence ve rekabet motivasyonu açısından diğer motivasyonu etkileyen faktörlerden daha yüksek oranda etkilediği görülmektedir. Bu açıdan eğlence ve mücadeleyi etkileyen motivasyon faktörleri iki çalışma arasında farklılık göstermektedir.

Fitness ve crossfit katılımcılarını etkileyen motivasyon faktörlerinden beceri gelişimi iki grup arasında beklenmiştir, araştırma bulguları da bu doğrultuda bulunmuştur. Sibley ve Bergman (2017) bunu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada beceri gelişimi motivasyon faktörünün crossfit katılımın fitnessa katılımdan daha fazla etkilediği, beceri gelişimine yönelik egzersiz yapmak isteyen bireylerin crossfit merkezlerini tercih ettiği ortaya çıkmıştır.

Hipotezle tutarlı olarak, yapılan analizler sonucunda, fitness merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon (sağlık, vücut ve dış görünüm, rekabet, sosyal/eğlence, beceri gelişimi) faktörleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Çalışmada elde edilen bu sonuç, Öz-Belirleme Kuramı'nda olduğu gibi kişilerin temel gereksinimlerinde cinsiyetler arası benzerlik olduğu görüşünü desteklemektedir. Alan yazında yapılan çalışmalara göre, fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyleri motive eden faktörlerle, yapılan çalışma arasında farklılıklar bulunmuştur. Lippa (2011)'e göre kadın ve erkek katılımcılar arasında sağlık, başarı ve sosyal faktörler bakımından önemli farklılıklar bulunmuştur. Benzer şekilde Yetin (2014), fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler üzerinde ki çalışmasında dış görünüm ve sosyalleşme açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erkekler ve kadınlar arasında fitness egzersizine katılımda bir farklılık bulunmazken, diğer çalışmalarda erkek katılımcıların sosyalleşmek için kadınlardan daha çok fitness merkezlerinde egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular ile yapılan çalışmalar arasında farklılıklarının olması katılımcıların buldukları konumda sosyalleşmeye uygun merkezler benzerlik göstermemiş olabilir.

Crossfit merkezlerine rekreatif etkinlik amaçlı katılımı etkileyen motivasyon faktörlerinin REMM ölçeğine göre cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde rekabet alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha çok rekabet amaçlı crossfit merkezlerinde egzersizlere katıldıkları görülmektedir. Fisher ve diğ (2016)'de cinsiyet bakımından rekabet boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu görülmektedir. Benzer şekilde Partridge ve diğ (2014), crossfit merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Glassman (2017) erkeklerin crossfit egzersizi sırasında puanlar uğruna ölecek derecede mücadele ettiğini, beyaz tahtaları skor tahtası olarak kullanırken, rekorları kayıt altına almalarını gözlemlemiştir. Böyle bir ortam da rekabeti doğurmuştur. Analizlerden elde edilen bulgular doğrultusunda rekabet faktörünün bu yüzden farklı ve erkeklerde bayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Katılımcıların REMM ölçeğinin alt boyutları ile egzersiz süresi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik pearson çarpım momentler korelasyon analizi sonuçları doğrultusunda vücut ve dış görünüm alt boyutu arasında farklılık yoktur ve anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. REMM ölçeğinin sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutları ile egzersiz süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Willis ve Campbell (1992), Uzun süreli fiziksel aktivitelere katılan bireyler üzerinde uyguladıkları çalışmada, katılımcıları eğlenceli buldukları için bu aktiviteleri devam ettirdikleri

sonucuna ulaşmışlardır. Uzun süreli egzersizine katılan bireyler daha olumlu bir benlik sunumuna sahip olur ve bundan dolayı daha fazla egzersiz için motive olduklarını belirtmişlerdir (Altıntaş, Aşçı ve Özdemir, 2007). Koruç (2015) Fitness merkezlerine yeni başlayan ve üç yılın üzerinde süre ile giden bireyler arasında rekreasyonel egzersizi ölçmeye yönelik yapmış olduğu çalışma sonucunda sağlık, rekabet, vücut ve dış görünüm, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi boyutlarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Bu açıdan araştırma ile egzersize katılım süresi açısından remm ölçeği sağlık, rekabet, sosyal/eğlence ve beceri gelişimi alt boyutları mevcut çalışma ile örtüşmektedir. Fakat vücut ve dış görünüm alt boyutu ile benzer özellik taşımamaktadır.

Elde edilen bulgular neticesinde, bireylerin uzun veya kısa süreli egzersize katılımları vücut ve dış görünüm motivasyonunu etkilememektedir. Ayrıca bireyler ulaşmak istediği dış görünümünü kısa sürede elde etmiş olabileceğinden veya uzun sürede bu hedefini etkileyen motivasyonunu kaybedeceğinden dolayı egzersize katılımı devam ettirmemiş olabilirler.

Kaynaklar

- Altıntaş, A., Aşçı, F. H. and Özdemir, B. T. (2007). Benlik sunumunun cinsiyet ve egzersiz davranışı parametrelerine göre incelenmesi Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 18(2).
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Education Psychology*.
- Annesi, J.J. (2004). Relationship of Perceived Health and Appearance Improvement, and Self-Motivation, With Adherence to Exercise in Previously Sedentary Women, *European Journal of Sport Science*, vol. 4, issue 2: 5.
- Ardahan, F. (2013). ‘‘Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği’’, *Pamukkale Journal of Sciences*, vol 4, no. 2.
- Brunet, J. and Sabiston, C.M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory Perspective, *Psychology of Sport and Exercise*, 10.
- Caglar, E., Canlan, Y., Demir, M., (2009). ‘‘Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults’’, *Journal of Human Kinetics* Volume 22.
- Crandall, R. (1980). Motivation For Leisure, *Journal of Leisure Research*, 12(1).
- Daley, A. and Duda, J. L. (2006). Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.

- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, New York, NY: Plenum Press.
- Dweck, C. (1986). Motivational processes affectin learning. *American Psychologist*.
- Ersöz, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Fisher, J., Sales, A., Carlson, L., Steele, J., (2016). A Comparison of the motivational factors between crossfit participants and other resistance exercise modalities; A Pilot Study, *The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness*.
- Frederick, C. M. and Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behaviour*, 16.
- Frederick, C.M., Morrison, C. And Manning, T. (1996). Motivation to participate exercise affect and outcome behaviors toward physical activity, *Perceptual and Motor Skills*, 82.
- Fuzhong, L. (1999). The Exercise motivation scale: Its multifaced structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*. 11: 1.
- Gill, D.L., Williams, L., Dowd, D.A., Beaudoin, C.M. and Martin, J.J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, 19
- Ibrahim, H., Cordes, K.A., (2002). *Outdoor Reaction, Enrichment For a Lifetime*. Second Edition, Sagamore Publishing, II.
- Kır, İ. (2007). Yükseköğretim Gençliğinin Boş Zaman Etkinlikleri, KSÜ Örneğı *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (2).
- Koruç, P. (2015). Does Exercising For a While Changes The Motivation of Exercise Participation, *International Journal of Science Culture and Sport*, 3.
- Landry, J.B. and Solmon, M.A. (2004). African American women's self-determination across the Stages of Change for Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26.
- Levy, J. (1979). Motivation For Leisure: An Intereactionist Approach. In H. Ibrahim and R. Crandall (Eds.), *Leisure: A Psychological approach*. Los Alamitos, CA: Hwong Publishing.
- Lippa, Daniel J., (2011). The Effect of Gender on Fitness Motivational Factors: An examination of St. John Fisher Collage Undergraduate Students, *Sport Management Undergraduate*.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and demogratric education*, MA: Harvard University Press, Cambridge

- Nicholls, J. G., Robert, G. C. (Ed.). (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation, *Motivation in Sport Exercise*, Human Kinetics Books
- Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. N. Singer, M. Murphy, ve C. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N. and Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28.
- Sibley A.B. Bergman M.S., (2017). What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Şahin, H. (1999). Kuşak Değişimi, Radikal Gazetesi, 25/09/1999.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi: Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Toros, F.Z., (2001). Elit Sporcuların Güdüsel Yönelimleri: Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Willis, J. D. and Campbell, L. F. (1992). Exercise psychology. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Wilson, P. M, Rodgers, W.M, Hall, C.R. and Gammage, K.L. (2003). Do autonomous exercise regulations underpin different types of exercise imagery? *Journal of Applied Sport Psychology*, 15.
- Wilson, P.M. and Rodgers, W.M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7.
- Yetin, G. (2014). Boş Zaman İlgileniminin Boş Zaman Tatmini Ve Sadakati Üzerine Etkisi: Eskişehir'deki Fitness Merkezlerine Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.