

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

MARDİN DEVLET HASTANESİ ÇALIŞANLARININ
EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONLARININ
İNCELENMESİ

Ünsal BİNGÖLLÜ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Serdar GERİ

Mardin-2021

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

MARDİN DEVLET HASTANESİ ÇALIŞANLARININ
EGZERSİZE KATILIM MOTİVASYONLARININ
İNCELENMESİ

Ünsal BİNGÖLLÜ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Serdar GERİ

Mardin-2021

ETİK BEYAN

Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tez çalışmasının hazırlık, bilgi, belge, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun davrandığımı,
- Tez çalışmada kullanılan tüm eserlere eksiksiz atıf yaptığımı ve kullanılan tüm eserlere kaynaklar/kaynakçada yer verdiğimi,
- Tez çalışmasının özgün olduğunu,
- Tez çalışmasının Mardin Artuklu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığımı ve hiçbir şekilde “intihal içermediğimi” beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabullendiğimi bildiririm.

Ünsal BİNGÖLLÜ

10/09/2021

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Mardin Devlet Hastanesi Çalışanlarının Egzersize Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Ünsal BİNGÖLLÜ

Mardin Artuklu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

2021:67 Sayfa

Bu araştırma, Mardin Devlet hastanesinde görev yapan personellerin egzersize katılım motivasyonlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Mardin Devlet Hastanesinde görev yapan 1100 sağlık personeli, örneklemini ise araştırmanın evreninden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 286 sağlık çalışanı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Görgülü (2019)'nün Türkçeye uyarladığı “Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2” isimli ölçek kullanılmıştır. Anket yönetimi ile toplanan veriler SPPS 20 programında değerlendirilmiştir. Programda tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Hipotez testleri için veriler normal dağılım göstermediği için Mann Whitney-U testi ile Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Kruskal-Wallis testinde gruplararası karşılaştırmalar yapılırken bonferonni düzeltmesi yapılmıştır. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre egzersize katılım motivasyonu ölçeğinin canlılık, negatif sağlık, pozitif sağlık, kilo yönetimi ve görünüm alt boyutlarında kadınların lehine, dayanıklılık alt boyutunda erkekler lehine istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkenine göre bağlanma ve rekabet alt boyutlarında 19-25 yaş grubu ve 26-31 yaş grubu ile diğer büyük yaş grupları arasındaki fark büyük yaş grupları lehine, görünüm alt boyutunda 34 yaş ve üzeri ile daha küçük yaş grupları arasındaki farklılık küçük yaş grupları lehine istatistiksel olarak anlamlıdır. Medeni duruma göre stres yönetimi, bağlanma, rekabet, negatif sağlık alt boyutlarında bekârla evli değişkeni arasında evlilerin lehine, görünüm ve dayanıklılık alt boyutlarında ise anlamı farklılık bekârların lehinedir. Araştırmada, Mardin Devlet Hastanesinde çalışanların genel olarak egzersize katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Doktorlar, egzersiz, hastane hemşireleri, motivasyon, spor.

ABSTRACT

Master Thesis

Investigation of Mardin State Hospital Employees' Motivations for Exercise Participation

Ünsal BİNGÖLLÜ

Mardin Artuklu University

The Institute for Graduate Educational Studies

Department of Physical Education and Sports

2021:67 Pages

This research was conducted to examine the motivations of the staff working at Mardin State Hospital for participation in exercise. The universe of the study is 1,100 medical staff stationed at Mardin State Hospital, while 286 health workers whose sample was selected by incidental sampling method from the research universe. As a data collection tool, the scale named “Motivation to Participate in Exercise-2” adapted by Görgülü (2019) for the Turkish sample was used. Data collected by survey management was assessed in the SPSS 20 programme. The program used frequency, percentage, average and standard deviation from identifying statistics. The Kruskal-Wallis test was conducted with the Mann Whitney-U test as the data for the hypothesis tests did not show normal distribution. The Kruskal-Wallis test involved intergroup comparisons, while the bonferonni correction was made. The Kruskal-Wallis test involved intergroup comparisons, while the bonferonni correction was made. In the study, a statistically significant difference was found in favor of women in the vitality, negative health, positive health, weight management and appearance sub-dimensions of the motivation to participate in exercise according to the gender variable, and in favor of men in the endurance sub-dimension. According to the age variable, the difference between the 19-25 age group and the 26-31 age group and other large age groups in the sub-dimensions of attachment and competition was statistically in favor of the older age groups, and the difference between the 34 years and older and younger age groups in the appearance sub-dimension was in favor of the younger age groups as meaningful. According to marital status, the difference between single and married variable in stress management, attachment, competition, negative health sub-dimensions is in favor of married people, while the difference in appearance and resilience sub-dimensions is in favor of singles. The research concluded that the motivations of employees at Mardin State Hospital to participate in exercise in general were moderate.

Keywords: Physicians, exercise, nursing staff-hospital, motivation, sports.

ÖNSÖZ

Ülkemiz de sağlık sektörü adına kamu görevi ifa eden sağlık çalışanları, bu görevleri yerine getirirken mesleki baskı ve endişenin yanı sıra fiziksel olarak da kötü etkilenebilmektedir. Bu sebeplerden dolayı toplumun sağlığını korumak gibi önemli bir görevde bulunan sağlık personellerinin zinde ve dinç kalabilmesi için düzenli egzersiz yapması önem arz etmektedir.

Araştırmada Covid-19 pandemi döneminde yoğun çalışan hastane personelinin egzersize katılım motivasyonlarının ne düzeyde olduğunu tespit edilmesi bu motivasyonu hangi değişkenlerin etkilediğinin ortaya çıkarılması temel amaç olarak ele alınmıştır. Araştırmada Covid-19 pandemisi nedeniyle yoğun tempoda çalışan hastane personeline anket uygulamada güçlük yaşanmıştır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında başta yardımlarını benden esirgemeyen, her fırsatta bilgi birikimi ve tecrübelerinden yararlandığım danışman hocam Sayın Doç. Dr. Serdar GERİ' ye gerek tecrübeleri gerekse bu araştırmanın hazırlanması sırasında paylaştığı bilgi ve belgeler ile araştırmama yardımcı olan Doç. Dr. M. Enes IŞIKGÖZ' e teşekkür ederim. Ayrıca dünyanın ve ülkemizin yaşamış olduğu Covid-19 pandemisi nedeniyle artan iş yükü ve yoğunluğuna rağmen çalışmanın anketlerinin uygulanmasına izin veren ve bu alanda yürütülen bilimsel araştırmalara katkı sunan Mardin İl Sağlık Müdürlüğü ile Mardin Devlet Hastanesi çalışanlarına teşekkürlerimi sunarım.

Ünsal BİNGÖLLÜ

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ	1
2.LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1.Sağlık Çalışanı Tanımı ve Sınıflandırılması.....	5
2.2.Mardin Devlet Hastanesi Hakkında Bilgilendirme.....	6
2.3.Motivasyon Kavramı.....	6
2.3.1.Gereksinim (ihtiyaç).....	7
2.3.2.Dürtü.....	7
2.3.3.Güdü.....	7
2.3.4.Davranış.....	7
2.3.5.Doyum.....	7
2.3.6.Motivasyon türleri.....	8
2.3.6.1.Fizyolojik motivler.....	8
2.3.6.2.Sosyal içerikli motivler.....	8
2.3.6.3.Psikolojik motivler.....	9
2.3.7.Motivasyon çeşitleri.....	9
2.3.7.1.İçsel motivasyon.....	10
2.3.7.2.Dış motivasyon.....	10
2.3.7.3.Motivasyonsuzluk.....	12

2.3.8.Motivasyonun rekreasyonel faaliyetlerdeki önemi	12
2.3.9.Motivasyonun fiziksel aktivite ve spordaki önemi.....	13
2.3.10.Nitelik yönünden motivasyon.....	14
2.3.10.1.Kendini gösterme/ kendini tanıma.....	15
2.3.10.2.Kendini anlatma/onaylama.....	15
2.3.10.3.Toplumsal statü kazanma/üstünlük sağlama gereksinimi	15
2.3.10.4.Tanıma ve ün kazanma gereksinimi.....	15
2.3.10.5.Heyecan ve macera hevesi.....	15
2.3.10.6.Zihinsel yetileri geliştirme.....	15
2.3.10.7.Özel spor motivasyonu.....	16
2.4.Egzersiz Kavramı.....	16
2.4.1.Egzersiz yararları.....	17
2.4.2.Egzersiz fizyolojik etkiler.....	18
2.4.3.Egzersiz sosyolojik ve psikolojik etkileri.....	19
2.5.Spor Kavramı.....	21
2.6.Sporun İşlevi ve Yararları.....	23
2.7.Rekreasyon Kavramı.....	26
2.8.Rekreasyon ve Spor.....	27
3.MATERYAL VE METOD	28
3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	28
3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi.....	29
3.3. Veri Toplama Aracı.....	29
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi.....	29
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	30
3.7. Araştırmanın Varsayımları.....	30
4.ARAŞTIRMA BULGULARI ve TARTIŞMA	31
5. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	50
KAYNAKÇA.....	52

EKLER.....	62
ÖZGEÇMİŞ.....	68



TABLolar DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1: Normallik testi (kolmogorov-smirnov).....	30
Tablo 4.1: Cinsiyetle ilgili frekans ve yüzde tablosu	31
Tablo 4.2: Yaşla ilgili frekans ve yüzde tablosu.....	31
Tablo 4.3: Medeni durumla ilgili frekans ve yüzde tablosu.....	31
Tablo 4.4: Düzenli egzersiz yapma ile ilgili frekans ve yüzde tablosu.....	31
Tablo 4.5: Görev durumu ile ilgili frekans ve yüzde tablosu.....	32
Tablo 4.6: Çalışma yılı ile ilgili frekans ve yüzde tablosu	32
Tablo 4.7: Egzersiz yapılan hafta/gün ile ilgili frekans ve yüzde tablosu.....	32
Tablo 4.8: Cinsiyet değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki mann whitney-u testi.....	32
Tablo 4.9: Yaş değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis-h testi.....	34
Tablo 4.10: Medeni durum değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki mann whitney-u testi	38
Tablo 4.11: Görev değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi.....	39
Tablo 4.12: Çalışma yılı değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi.....	42
Tablo 4.13: Egzersiz yapılan hafta/gün değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi.....	45

SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler	Açıklamalar
\bar{x}	Aritmetik Ortalama
ss	Standart Sapma
n	Denek Sayısı
sd	Serbestlik Derecesi
p	Anlamlılık Değeri
U	Mann-Whitney U Testi
z	Z Değeri
df	Serbestlik Derecesi

1.GİRİŞ

Bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılma nedenleri çok uzun süredir bilim insanlarının araştırdığı ve takip ettiği bir konudur (Ardahan, 2013). Güngörmüş vd. (2014) farklı dönemlerde yapılan araştırmalar ve incelemeler de bireylerin fiziksel ve rekreasyonel egzersize katılımlarında etkili olan motivasyonel faktörlerin, amaç ve beklentilerin belirlenmesine yönelik çalışmaların önem kazandığını belirtmişlerdir. Bireyleri bu etkinliklere yönlendiren motivasyonel faktörlerin neler olduğunun bilinmesi, tespit edilmesi ve incelenmesi için psikoloji, spor, egzersiz ve rekreasyon bilimlerinde birçok farklı çalışma ve inceleme yapılmıştır. Bu çalışmalar bireylerin rekreatif spor etkinliklerine katılımları ile onları bu etkinliklere katılmaya yönlendiren motivasyonel faktörlerin nedenlerini öğrenmeyi amaçlamaktadır (Ardahan, 2013).

Yapılan araştırmalarda yüzyılımızın en büyük problemleri arasında pasif yaşam tarzı da bulunmaktadır. Bireylerin hareketsiz yani pasif yaşantıdan daha aktif bir yaşama geçiş yapabilmesi için gereken motivasyonu sağlamanın yollarından biri, onların düzenli fiziksel aktiviteye yönelmelerini sağlamaktır (Çeker vd., 2013). Bu nedenle fiziksel aktivitelerin geliştirilmesi amacıyla Türkiye’de ve uluslararası diğer alanlarda çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmekte olup bu etkinliklerin yenilikçi fikirler yaratarak her kesime hitap etmesi amaçlanmaktadır.

Bireyleri belirli bir yönde davranmaya iten etkenlerin, bir işi yapmaya istekli hale getiren güdülerin neler olduğunun belirlenmesi rekreatif spor etkinliklerine gösterilen ilgiye neden olan içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının tespit edilmesini sağlar. Bu motivasyonu Aaltonen vd. (2014) bedensel açıdan fit olma, ustalık, gerçekleştirilen aktivitenin psiko-sosyal yönleri, keyif alma, gönüllülük, başkalarına göre daha iyi olma ile ilintili motivasyonun faal ve hareketli bireyler için daha önemli olduğu şeklinde görüşünü bildirmiştir. Hausenblas vd. (2004), yapmış olduğu bilimsel çalışmada, bireylerin sağlığını korumak, keyif almak, spor sayesinde farklı kişilerle tanışmak, psikolojik gerekçeler, vücut ağırlığını koruma, kas gelişimi, vücut yapısı ve görünümü, gibi gerekçelerle motive olduklarını belirtmiştir.

Yağmur (2006)' a göre insanların serbest zamanlarında gerçekleştirecekleri etkinlikleri dürtüler belirler ve bireylerin belirledikleri bu etkinlikler kendi motivasyon seviyeleri ile ilişkilidir.

İnsanlar günümüzde toplumun beklentisine göre vücut yapısını şekillendirebilmek için fiziksel aktiviteyi temel araçlardan birisi olarak görmekte ve tercih etmektedir. Tercih edilen bu aktiviteler sayesinde insanların bedensel görünüşleri değişirken bu değişim beraberinde insanın kendisini zinde hissetmesine ve pozitif düşünceler oluşturmaya yardım eder (Aşçı vd., 2008).

Bireylerin sağlıklarını koruması için egzersiz oldukça önemlidir. Günümüzde tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgını ile birlikte fiziksel aktivite, egzersizin önemi ve yaşam kalitesine etkisi hakkında büyük farkındalıklar meydana gelmiştir. Hipokrat "Eğer biz her bireye, ne az, ne de çok fazla, yeterli miktarda gıda ve hareket verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk" demiştir. İbn-i Sina ise "Sağlığı korumak üç temel prensipten geçer; hareket, gıda ve uykudur" diyerek, MS 460 (Hipokrat) ve MS 980 (İbn-i Sina) o dönemlerde bile fiziksel aktivitelerin sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır (Zorba, 2007).

Modern çağın en önemli sorunlarından biri olarak görülen ve araştırmalara göre insanların ciddi sağlık sorunları ile karşılaşmasına hatta ölümlerle bile sonuçlanmasına neden olan risk faktörlerine bakıldığında fiziksel inaktivite dünya genelinde ön sıralarda bulunmaktadır. Bu konu ile ilgili ülkemize ilişkin verilere bakıldığında ise fiziksel inaktivite prevalansının dünya ortalamasının üzerinde seyrettiği görülmekte olup, olumsuz etkileri yol açtığı hastalıklar ve ölümlerle de sınırlı kalmamakta ortaya çıkan hastalıkların önlenmesi ve tedavisi için gösterilen çaba, harcanan kaynak, sağlık ekonomisini de olumsuz etkilemektedir (Dalkılıç, 2016).

Düzenli aralıklarla süresi ve şiddeti artırılarak yapılan, düşük-orta şiddette, 30-60 dakikalık egzersizler kardiyovasküler hastalıkların önüne geçilmesine katkıda bulunur, obezitenin ve fazla kiloların yol açtığı sağlık problemlerini azaltır (Ağaoğlu, 2015).

Fiziksel aktiviteler ve egzersizlerde aktif olan bireylerin kendi dış görünüşlerini beğendikleri, iş hayatında ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı ve daha güçlü bir psikolojiye sahip oldukları, pozitif duygularının ve öz güvenlerinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca egzersizin depresyon/anksiyete seviyesini düşürdüğü, stres seviyesini azalttığı ve uyku kalitesini artırdığı, enerji dengesi ve kilo kontrolünü sağladığı ifade edilmektedir (Adıgüzel vd., 2018). Bedensel olarak hayatta yaş ilerledikçe oluşabilecek kronik hastalıkları engellemesi, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi kötü madde alışkanlıklarından uzak durulmasında ve kurtulmada katkılar sağladığı, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve yaşam kalitesini yükselttiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı ve düzenli beslenme ile birlikte bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesindeki en önemli unsurdur (Ağaoğlu, 2015).

Sağlık çalışanları, meslek hayatları boyunca yoğun çalışma tempoları ile stres, kronikleşen uyku sorunları, beslenme bozukluğu, duygu-durum bozukluğu, aile içi sorunlar, yabancılaşma ve sosyal yaşam tehdidi ile yüz yüze gelmektedir (Kılınç, 2018).

Bahsedilen faktörlerin sağlık çalışanlarının iş performansına olumsuz olarak yansması kaçınılmaz olup, hizmet verdikleri grubu negatif etkileme, dikkat ve konsantrasyonda eksiklik, iş veriminde azalma, iş hatalarında artış, duyarsızlaşma, sık hastalanma gibi durumlar ile karşılaşmaktadırlar. Bu durumun sonucu sık rapor alma, kişilerle olan ilişkilerinde bozulma, kendilerini bunalmış hissetme ve tükenmişlik sendromu ile sonuçlanabilmekte hem yaşam kalitesi hem de sundukları hizmetin kalitesi kayda değer ölçüde olumsuz yönde etkilenmektedir (Yıldırım vd., 2015).

Yukarıda vurgulanan sorunlar ve bu sorunların en aza indirgenebilmesine öncülük edebilmesi için araştırmaya katılan Mardin Devlet Hastanesi sağlık çalışanlarını egzersize yönlendiren sebeplerin ve onları motive eden unsurların incelenmesi araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Bu önem paralelinde araştırma soruları şu şekilde yazılmıştır.

Mardin Devlet Hastanesi çalışanları egzersize katılım motivasyonlarını nasıl tanımlamaktadır?

Çalışanların tanımladıkları egzersize katılım motivasyonları ile araştırma sorularına verdikleri cevaplar farklılaşmakta mıdır?

Araştırma sorularına cevap verebilmek için giriş kısmında daha önceki yapılan çalışmalara değinilerek sağlık çalışanları özelinde onları fiziksel aktivitelere yönlendirebilecek etkenler hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın genel bilgiler bölümünde araştırma konusunu teşkil eden Mardin Devlet Hastanesi hakkında genel bilgilendirme ile sağlık personeli görev tanımları yapılmış ardından motivasyon, egzersiz, egzersizin yararları, spor kavramı, sporun işlevi ve yararları, rekreasyon tanımı ile rekreasyon ve spor kavramları hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümünde araştırmada kullanılan materyal ve metoda yer verilmiştir. Dördüncü bölümde araştırmadan elde edilen veriler Spps programı yardımıyla tablollaştırılarak açıklanmış ve literatürle tartışılmıştır. Sonuç ve öneriler bölümünde araştırmadan elden edilen bulgular doğrultusunda öneriler yapılmıştır.

2.LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde sağlık çalışanlarının sınıflandırılması, araştırmanın yapıldığı hastane, motivasyon, egzersiz, spor ve rekreasyon kavramları tanıtılmıştır.

2.1. Sağlık Çalışanı Tanımı ve Sınıflandırılması

Konu ilgili hazırlanan tüzükte, sağlık ile ilgili temel veya yan alanlarda görev ifa eden ve mesleki eğitim ve yeterlilik belgesine sahip olan bahsi geçen belgeleri kabul edilen Tabip, Uzman Tabip, Acil Tıp Teknisyeni Hemşire, Uzman vb. bireylere sağlık çalışanı denilmektedir. Sağlık çalışanları, pozisyonlarına göre sınıflandırılmış ve her biri kendi özel çalışma alanı tanımlanmış ve sorumlu oldukları yasa, yetki ve görevleri hepsi aynı olmayan ancak birlikte uyumlu görevini ifa eden ve sağlık hizmeti sunan kişiler sağlık çalışanı şeklinde tanımlanmaktadır (<https://www.resmigazete.gov.tr>):

Uzman Tabip: Tıp eğitimi sırasında kazanmış olduğu bilgi, beceri ve tutum çerçevesinde, tıbbi ilke ve metotları uygulayarak birey ve toplumu sağlık sorunlarından, hastalıklardan ve yaralanmalardan koruyucu önlemleri alır, tanı, tedavi ve rehabilite yapar ve muhtemel komplikasyonların engellenmesi için çalışır. Gelişen komplikasyonlarda optimal uygulamayı yapar. Tıp ve uzmanlık eğitimi esnasında edindiği bilgi ve becerilere ek olarak, mesleği ile alakalı eğitim ve bilimsel faaliyetler yolu ile kazandığı bilgi ve beceriler çerçevesinde görevlerini ifa ederler.

Hemşire: Her ortamda kişilerin ve toplumumuzun hemşirelik girişimleri ile karşılanabilecek sağlık ile ilgili gereksinimlerini belirler ve belirlenen gereksinimler çerçevesinde hemşirelik bakımını uygular ve gerçekleştirir. Tıbbî tanı ve tedavi planlarının uygulanmasında; hekim tarafından, acil durumlar ve bunların dışında yazılı olarak verilen tedavileri uygular, hastada beklenmeyen ya da ani gelişen durumlar ile acilen uygulanması gerekli olan tanı ve tedavi planlarında müdavi hekimin şifahi tıbbi isteklerini kabul eder. Bu süreçte hasta ve çalışan güvenliği açısından gerekli tedbirleri alır.

Sağlık Teknisyeni: Hastaları karşılamak; onların muayene, tedavi ve tetkik için hazırlanmasını sağlamak ve çalıştığı alanı daima hazır halde bulundurmakla görevlidir (<https://www.resmigazete.gov.tr>).

2.2. Mardin Devlet Hastanesi Hakkında Bilgilendirme

Mardin Devlet Hastanesi kuruluşu 1967 yılında bugün eski Mardin olarak tabir edilen konumda kurulmuştur. İkinci hastane için 1991 yılında temel atılmıştır. Bu hastane 150 yataklı olup bugünkü hastane Yenişehir olarak adlandırılan konumda 2005 yılında hizmete açılmıştır. Daha sonra 300 yatak kapasiteli 08.03.2012 tarihinde bugün faaliyet gösteren hastane inşaatına başlanmıştır. Hastanenin 10.08.2015 yılında mevcut binası faaliyete geçmiştir. Hastanenin içerisinde tek kişilik hasta yatak odası 55 adet, çift kişilik hasta yatak odası 109 adet, süit hasta yatak odası 14 adet bulunmaktadır. Hastanede 178 oda, 395 yatak bulunmaktadır. Ayrıca diyaliz salonunda 21, dahili yoğun bakımda 5, koroner yoğun bakımda 5, cerrahi yoğun bakımda 10, genel yoğun bakımda 9, çocuk yoğun bakımda 11, yeni doğanda 34 küvöz, 4 genel yoğun bakım olmak üzere toplam 44 yatak ayrıca bulunmaktadır. Hastanede 67 muayene odası ve 30 destek odası mevcuttur. 150 kişilik seminer salonu, 675m² lik sığınak, 8 adet genel, 2 adet özellikli toplam 10 ameliyathane mevcuttur. 5 adet röntgen, 1 mr, 1 mamografi, 2 bilgisayarlı tomografi, 2 ultrason, 1 nükleer tıp rezonans görüntüleme, 2 gama kamera odası ve anjiyografi, görme alanı, göz anjio, göz yağ lazer, bronoskopi, endoskopi, kolonoskopi, üroflometre, ürodanami, eswl, kemik dansitometri, uyku laboratuvarı, patoloji laboratuvarı mevcuttur (Mardin İl Sağlık Müdürlüğü, 2019).

2.3. Motivasyon Kavramı

Motivasyon belli bir hedefe doğru yönelmiş enerjik bir davranış, birden fazla insanı belirli bir hedefe doğru harekete geçirmek için sarf edilen çabaların toplamı veya insanların belli bir hedefi hayata geçirmek üzere kendi istek ve arzuları ile davranmaları olarak tanımlanır (Erdoğan ve Bahadır, 2019).

Motivasyonun merkezinde kişi vardır. Kişiler yalnızca kabiliyetleriyle değil, motivasyonlarıyla da birbirlerinden ayrılırlar (Hersey vd., 1996).

Motivasyon bireysel bir olgu olarak nitelendirilebilir ve kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Motivasyon seviyesini belirleyen temel etkenlerden biri, kişilerin ihtiyaçlarının farklılık göstermesidir (Fındıkcı, 1999). Birey uyarıcılar ya da güdüler yoluyla belirli bir motivasyon düzeyinde ise bireyin serbest zaman aktivitesine katılmasında ya da karşılaştığı zorlukları aşmasında önemli rol oynar.

2.3.1. Gereksinim (ihtiyaç)

Homeostaz (iç) denge bozukluklarını veya eksiklerini gösterir. Bir ihtiyaç ortaya çıktığında birey kendini gergin ve huzursuz hisseder (Gül, 2014).

2.3.2. Dürtü

Vücutta homeostatik bir denge bozukluğu (ihtiyaç) meydana geldiğinde, denge bozukluğunu ortadan kaldıracak eylemlerde bulunmasına rehberlik edecek bir iç uyarıcı, gerginlik veya itmedir. Yani gereksinimi fark etmek olarak da açıklanabilir (Doğan, 2005:70).

2.3.3. Güdü

Vücutta davranışı tetikleyen, başlatan, ortaya çıkaran veya onu sürdüren bilinçli ya da bilinçdışı faktörlerdir. İhtiyacı gidermek için bir davranış sergilenmesidir (Gül, 2014).

2.3.4. Davranış

Canlıların fiziksel çevre ve dış dünyaya karşı gösterdikleri her çeşit hareketin ortak adıdır (Erdoğan, 2019).

2.3.5. Doyum

İhtiyaç ve gerginliğin giderilmesi olarak tanımlanır. Aşağıdaki gibi gereksinim ile başlayıp doyumla biter (Doğan, 2004):

Gereksinim ----- Dürtü ----- Güdü ----- Davranış ----- Doyum

Katılımcıları egzersize yönlendirerek onları motive eden olgular açısından değerlendirildiğinde pek çok önemli nokta ortaya çıkmaktadır (Erdoğan, 2019).

2.3.6. Motivasyon türleri

Güdüler, bireylerin deneyimlerine göre şekillenirler. Güdüler kişinin davranışlarını, bu davranışların ortaya çıkışı ile beraber yönünü ve şiddetini hayat boyunca değişik şekillerde etkilemektedirler. Her bir güdü, insan davranışlarının kaynağı, devam ettiricisi ve yönlendiricisidir. Güdü, davranışın başlaması için gerekli olan süreci başlatır, ilerletir ve devam ettirir (Ural, 2008).

2.3.6.1. Fizyolojik motivler

Kişinin temel motivasyonu olarak tanımlanabilir. Kişinin yaşamını sürdürme bilmesi için gereken temel ihtiyaçlardan kaynaklanırlar. Bu tip motivler, Maslow'un temel ihtiyaçlar piramidin de ilk basamakta yer alırlar. Maslow, fizyolojik motivlere örnek olarak, giyinme, barınma, beslenme, ısınma gibi temel ihtiyaçları vermektedir. Bunlar insanın hayatta kalabilmesi için önemli hatta zorunlu ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar, hayatın temel yapı taşı olduğu için her insanda bulunmakla birlikte, bunlara duyulan talep kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bunun sebebi, insanların farklı kişilik özelliklerine sahip olmalarıdır (Şentürk vd., 2010).

Organik güdüler olarak da adlandırılan fizyolojik motivasyon, kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli olan temel ihtiyaçlara dayanan güdülerdir. Kişinin varlığını ve soyunu devam ettirme ihtiyacından meydana gelen bu güdüler, insanın doğuşundan itibaren aktiftir. Açlık, susuzluk gibi durumlar, fizyolojik güdüleri örnek oluştururlar. fizyolojik güdü olarak adlandırılan bu temel güdüler mutlaka tatmin edilmelidirler, ötelenemezler ve ölene kadar sürdürülürler. Yarı bilinçli ve bilinçsiz olan bu güdüler, her organizmada mevcuttur. Ayrıca Maslow, fizyolojik güdülerin doyurulması gereken ilk güdüler olduğunu da belirtmektedir. Bu güdüler doyurulmadığı takdirde insanların hayatları düşük kalitede olacaktır (Ural, 2008).

2.3.6.2. Sosyal içerikli motivler

Toplumların önemseydiği için insanların ulaşmaya çalıştığı motivleri kapsamaktadır. Sosyal motivler beğenilmek, bir ekibe dâhil olmak ve ün kazanmak şeklinde sıralanabilirler. Fakat sosyal motivler, kişiden kişiye değişerek farklı zamanlarda ve farklı şekillerde oluşurlar. Bu motivlerin oluşabilmesi için toplumsal

ve doğal koşullarda çok önemlidir. Bir grubun hoş gördüğü durumu başka bir grup reddediyor olabilir. Sosyal motivler, tüm insanları da içine alacak şekilde şekillenmektedir. Toplumsal özellikler, kişinin sosyal motivlerine yön verebilmektedir. (Şentürk vd., 2010).

Her birey toplumun bir parçası olduğu için toplumdan asla soyutlanamaz. Bütün toplumlar kendilerine ait gelenek, görenek, ve kurallara sahiptir. Birey toplumun sahip olduğu değerlere ne kadar saygı gösterirse kendisi de sosyal hayatta o denli var olmaktadır. Ayrıca, insanlar yaşadıkları toplum içerisinde beğenilmek, takdir edilmek iyi, güzel ve ideal görülmek isteği ile yaşarlar. Sosyal motivler içerisinde iyi bir meslek sahibi olmak, bir ekibe dahil olmak, herkesin tanıdığı bir kişi olmak, sevmek ve sevilmek gibi örnekler verilebilir. Sosyal motivler insanların yaşı ilerledikçe daha baskın hale gelebilmektedir (Karadağ, 2013).

2.3.6.3. Psikolojik motivler

İnsanların kişilik ve davranış şekillerini ortaya çıkartan psikolojik motivler, doğuştan veya sonradan, eğitim, öğrenim yoluyla kazanılarak ve ya toplumsal değerlerle ile oluşurlar. Psikolojik motivler bireyin içyapısıyla ilgili olmasından dolayı sadece ortaya çıktıklarında öğrenilebilir. Bu nedenle bu motivlerin önceden anlaşılması çok zordur. psikolojik motivler motivasyon türleri arasında en karmaşık olan motivasyon türüdür. Çünkü her insan her olayı aynı şekilde karşılamadığı için, algılar kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Şentürk vd., 2010).

Psikolojik motivler, eğitim, öğretim ve toplumsal değer yargıları sonucunda ortaya çıkar ve zaman içerisinde değişen kişilik, psikolojik motivleri etkileyerek değiştirmektedir. Psikolojik motivler kimi zaman kendini kanıtlama arzu olarak ortaya çıkarken, kimi zamanda bağımsız bir birey olma arzusu olarak kendisi gösterir. Psikolojik motivleri, fizyolojik motivelelerden ayıran en büyük fark öğrenim yolu ile sonradan kazanılmasıdır (Soykenar, 2008).

2.3.7. Motivasyon çeşitleri

Motivasyon, hakkında yapılan çalışmalara incelendiğinde motivasyon teorilerinin sentezinden hareketle sınıflandırılıp (Erdoğan, 2019);

- İçsel motivasyon,
- Dışsal motivasyon ve
- Motivasyonsuzluk olarak ele alınmıştır.

2.3.7.1. İçsel motivasyon

İçsel motivasyon, bireylerin bir konuyu, bir işi, bir faaliyeti çekici bulması, bunlarla ilgili haz duyması, bu işleri yaparken ve yapmaya çalışırken doyum noktasına ulaşması, eğleniyor olması, keyif alması, üstünde çalışmaya ve vaktini ayırmaya motive olmasıdır (Erdoğan, 2019).

İçsel motivasyonda, dışsal motivasyondaki gibi hediye, ödül, para gibi dışsal bir aracı bulunmamaktadır. İçsel motivasyonda birey yaptığı eylemin sonucu olarak kendini mutlu hisseder ve bunun sonucu olarak yaşadığı tatmin duygusu doğal bir motivasyondur. Bu tür motivasyonda bireyler ruhsal, sosyal ve zihinsel açıdan gelişim gösterirler. İçsel motivasyon dünyaya gözümüzü açtığımız ve ilk nefesimizi alıp verdiğimiz andan itibaren bütün insanların özünde var olan bir ihtiyaçtır. İçsel motivasyona sahip bir birey, bir ödüle ya da herhangi bir dışsal araca ihtiyaç duymadan, özgür iradesiyle davranışlarını sergilemektedir (Deci vd., 1991:328).

Bireyin aldığı haz, ulaştığı doyum sonrası sergilenen bu davranışlar herhangi bir dışsal aracı olmadan devamlılık gösterecektir. Bununla ilgili basit bir örnek olarak hobiler gösterilebilir.

İçsel motivasyon fizyolojik, sosyal, ruhsal ve zihinsel ihtiyaçlar sonucu ortaya çıkan dürtülerimizi gidermek için ortaya koyduğumuz davranışlardır. Rekreasyon, bireylere bir nevi özgürlük, mutluluk, tatmin, huzur, sosyal aktivite, ruhsal denge, hayata yönelik farklı bakış açıları kazandıran etkinlikler olarak düşünüldüğünde, rekreasyonel etkinlikler ve egzersizlere katılımda tatmin edici içsel motivasyondan bahsetmek fazlasıyla mümkündür (Demirel vd., 2017).

2.3.7.2. Dışsal motivasyon

Dışsal motivasyon bireylerin tavır ve davranışlarını, elde edecekleri bir sonuç neticesinde gerçekleştirdikleri bir motivasyon kuramıdır. Burada birey bir davranışı,

davranışın kendisinden ziyade davranışın sonucu için gerçekleştirmektedir (Deci vd., 1991:328).

Bahsedilen sonuç, farklı bireyler aracılığı ile olumlu-olumsuz etkileri bulunabilen, davranışın sürekliliğini artırıp azaltabilen, manevi, sosyal ve ekonomik açıdan dışsal ödüllerle yapılan bir teşviktir (Demirel vd., 2017).

Dışsal ödüller, maddi olarak, para, hediye, eşya, iş imkânı, madalya, kupa vb. olabilirken manevi ve sosyal olarak, takdir edilmek, arkadaşlık, övülme vb. ödül ve ceza uyaranları olarak görülebilmektedir (Dereli ve Acat, 2010).

Yapılan çalışma ve araştırmalar sonucu, dışsal motivasyonun kendi içerisinde sınıflara ayrıldığı görülmektedir.

Bu sınıflar (Ryan & Deci, 2000; Gömleksiz ve Serhatlıoğlu, 2013:102; Vallerand vd., 1992; Karataş ve Erden, 2012: 985):

- Belirlenmiş dışsal motivasyon,
- İçe yansıyan dışsal motivasyon ya da toplumsal norm,
- Dışsal motivasyon dış düzenlemeden oluşmaktadır.

Belirlenmiş dışsal motivasyon; bireyi, kişisel fayda sağlaması ve kişisel ayrıcalık için davranışta bulunmaya yönlendirir. En özgür dışsal motivasyon çeşididir. İçe yansıyan dışsal motivasyon veya toplumsal norm; birey için, yaptığı veya yapacağı davranışın iyi-kötü, yanlış-doğru olup olmaması ya da bireyin yaptığı veya yapacağı eylemin sonucunda beklentilerinin karşılanıp karşılanmadığı önemli değildir. Burada kişinin motivasyonu kendisine zorla kabul ettirmesi söz konusudur. Örneğin, İşe gitmek istemiyorum, ama gitmek zorundayım (maaş, işten kovulma, statü vb.). Özetle, bu motivasyonda, yapılan ya da yapılacak olan eylem bireye keyif vermesi sebebiyle değil, zorunlu olması sebebiyle gerçekleştirilmektedir. Dışsal motivasyon-dış düzenleme; bireyin dışsal bir ödül elde etmek ya da bir cezadan kurtulmak amacıyla bunu sağlayacak olan davranışla ilgilenmesidir. Örneğin, trafikte kırmızı ışıkta duruyorum, durmazsam ceza yazılır. Bu motivasyon türü sonuç odaklıdır ve sonucunda elde edilecek ödül, korku ya da karşılaşılabilecek cezaya göre

davranış sergilenmesi söz konusudur (Ryan & Deci, 2000; Gömlüksiz ve Serhatlıoğlu, 2013:102; Vallerand vd., 1992; Karataş ve Erden, 2012:985).

2.3.7.3. Motivasyonsuzluk

Bireylerin sergiledikleri davranışların içsel ve dışsal motivasyon kuramları ile net bir şekilde açıklanamıyor olması nedeniyle araştırmacılar üçüncü bir motivasyon teorisi ortaya koymuşlardır. Nötr olma, motivasyon eksikliği ya da en yaygın ifade ile motivasyonsuzluk adı verilen bu türe göre bireylerde, davranışların sonucuyla ilgili beklentisinin olmaması, bu davranışı gerçekleştirmek için içsel ve dışsal bir istek bulamaması, dışsal açıdan bir baskı hissetmemesi, içsel açıdan ise yeterli ilhama sahip olamaması, gerçekleştireceği davranışa ve bunun sonucuna önem vermemesi durumları ortaya çıkmaktadır (Özer, 2017).

Böyle bireyler, iç dünyalarında onları mutsuzluğa sürükleyen, başarısızlık, tedirginlik, korku, kontrolsüzlük, bağlantı kuramama, duyarsızlaşma, kendini yetersiz hissetme gibi olumsuz duyguları en üst noktalarda yaşayarak ve hayatlarının kontrolünün ellerinde olmadığı hissine kapılarak, motivasyonsuzluk içeren tavır ve davranışları sosyal yaşamlarında sergilemeye başlarlar (Özer, 2017).

2.3.8. Motivasyonun rekreasyonel faaliyetlerdeki önemi

Toplumda bireylerin rutin davranışlarının dışındaki, kendini yenileme isteği, motivasyon ihtiyacı, sosyalleşme, fiziksel aktivite, özgür hissetme, dinginlik, rahatlama, kendini ispatlama, eğlenme gibi ihtiyaçları (Albayrak, 2012:44) ile kalabalıklaşan şehir yaşamı, gürültü, çevre ve hava kirliliği gibi olumsuz durumların yol açtığı fiziksel ve psikolojik sorunlar, bireylerin hem ihtiyaçlarını karşılamak ve hem de yaşadıkları problemlerin etkisini en aza indirmek veya tamamen ortadan kaldırmak için çeşitli rekreatif etkinliklere yönlendirdiği bilinmektedir (Keskin vd., 2015).

Yağmur (2006) ' a göre rekreasyonel faaliyetlere katılmanın başlıca nedenleri; boş vakitleri eğlenceli ve keyifli olarak geçirmek, iş hayatı dışındaki zamanlarda farklı aktivitelerle uğraşmak, sosyal çevresi ve arkadaşları ile etkileşim içinde

olmak, yeni deneyimler yaşamak, farklı heyecanlar hissetmek, bir şeyleri başarma, sonuca ulaştırma duygusunu yaşamak ve toplumsal fayda elde etmektir.

Müştigil (1993)'e göre boş vakit davranışları, fonksiyonel açıdan iki motivasyonel aracın eş zamanlı etkisi altında kalmaktadır. Bunlardan bir tanesi, günlük yaşantısının rutinliğinden ve her gün aynı ortamı paylaşımında bulunduğu kişilerden uzaklaşmaktır. Bir diğeri de, rekreatif etkinliklere katılarak kendini bulma, otorite sağlama, üstünlük sağlama, mücadele etme, araştırma-öğrenme, yeni bir şeyler keşfetme, huzur gibi kişisel ve aynı zamanda sosyal iletişim becerileri geliştirerek psikolojik ödül beklentisidir (Kılbaş, 2010).

Bütün bu görüşler ve araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, bir eylemi yapmaya ya da bir eylemi yapmamaya iten güç motivasyondur. Motivasyonun etkisine bağlı olarak davranışlarımız ya belirli bir yönde devam etmektedir ya da bir devinim halindedir (Baştuğ, 2002).

Bireylerin ihtiyaç ve istekleriyle benzerlik teşkil eden bu güç, rekreasyon motivasyonu tarafından ele alındığında, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılma nedenlerinin açıklanmasında motivasyonun çok büyük ve önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Ardahan ve Lapa, 2011).

Örneğin insan herhangi bir etkinliğe katılma veya bir eylemi gerçekleştirmek için gereken gücü ya da ilhamı hissedemiyorsa, bu durum o kişinin gerekli motivasyona sahip olmadığını ortaya koyar. Bunun tersi kişi, enerjik veya aktif bir şekilde fiziki olarak etkin olabileceği veya öğreneceği bir aktiviteye katılıyorsa bu o kişinin motive olduğuna işarettir (Ardahan ve Lapa, 2011).

2.3.9. Motivasyonun fiziksel aktivite ve spordaki önemi

Yürüme, koşma, egzersiz, fitness, plates, yüzme, bisiklet sürme, kick boks, ağırlık kaldırma, tekvando, voleybol, basketbol, futbol, tenis, badminton, bungee jumping, hava dalışı, kayak, dağ bisikleti, canyoning, rafting, kaya tırmanışı, dalış ve çok daha fazlası... Fiziksel aktivite ve spor bizi çok daha sağlıklı ve mutlu bireyler yapan etkinliklerdir. Hayatımızın bazı dönemlerinde psikolojik, fiziksel ve mevsimsel değişiklikler nedeniyle spor ve egzersiz ile uğraşmak bireylere zor

gelebilir. Böyle zamanlarda spora ve fiziksel aktiviteye karşı isteksiz ve ilhamsız olduğumuz anlarda tek ihtiyaç duyulan şey motivasyondur.

Araştırmacılar spor ve ya egzersize katılımın birçok nedeni ve kişiden kişiye değişiklik gösteren nedenleri olduğunu tespit etmişlerdir. Örneğin Gill (2000)'e göre çocukların spor aktivitelerine katılıma motivlerinin heyecan ve eğlence, becerilerini geliştirmek, yarışmacılık ve meydan okuma olduğunu tespit etmiştir. Bununla birlikte, çocukların büyümesiyle spora katılım sebeplerinin de değiştiği, spora katılım sebebinin yaş ilerledikçe yarışma ve fitness amaçlı olduğu görülmektedir. Wankel (1980) ise yetişkinlerin kilo vermek, kondisyon, sağlıklılarını koruma ve öz güven gelişimi gibi motivlerle spora yaptıklarını bulmuştur.

Yeltepe, (2003)'e göre, fiziksel aktivite ve spora başlama, devam ettirme ve bırakma motivasyonlarının neler olduğu spor ve egzersiz psikolojisi uzmanları tarafından 1900' lü yıllardan bu yana araştırılmaktadır. Bireyleri fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine yönelten, ya da bıraktıran motivasyon ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde genel olarak iki amacının olduğu belirtilmektedir.

Birinci amaç, bireyleri fiziksel aktivite, spor ve egzersiz yapmaya yönelten, ilham, istek ve ilginin neler olduğu ile fiziksel aktivite, spor ve egzersiz yapmamaya iten isteksizliğin, ilgisizliğin ve boş vermişliğin nedenleridir. İkinci amaç, başarı motivasyonunun (Engelleri geçme ve onur kazanma, sonuç elde etme) ne olduğu, fiziksel aktivite, egzersize ve spora etkisi bireyleri motive edebilmek için kullanılacak stratejilerdir (Yeltepe, 2003).

2.3.10. Nitelik yönünden motivasyon

Motivasyonun temelinde ne yattığına dair merak edilen ve araştırılan en önemli soru, bireyleri sergiledikleri davranışlara yönelten, ilham veren şey nedir?

İhtiyaç, bireyleri fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ekonomik açıdan sergiledikleri davranışlara yönelten, onları harekete geçiren gücü ve ilhamı oluşturur. Yeme-içme uyku gibi temel ihtiyaçlardan, ders çalışmak, işe gitmek, alışveriş yapmak, kendini gösterme/kanıtlama, merak, sosyal tanınma, ün/statü kazanma, takdir edilme, yeni arkadaşlıklar kurma, yeni sosyal çevre edinme, yeteneklerini ve güçlü yanlarını gösterme, heyecan arama, macera yaşama arzusunu tatmin etme gibi

sayısız etkinlik ve davranışı hissettiğimiz ihtiyaca göre gerçekleştiririz. Bu ihtiyaçların türü, sergilenen davranışların niteliği, şiddeti, devamlılığı ve enerji düzeyi kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Özer, 2017).

Kişilik özellikleri, doğduğu ve büyüdüğü çevre, aile ilişkileri, ailenin spora bakış açısı ve kültürel özellikleri, sosyal çevresi ve ilişkileri ile sosyal çevresinin spora bakış açısı bu farklılıkların başlıca nedenlerindedir (Özer, 2017).

2.3.10.1. Kendini gösterme/ kendini tanıma

Egzersiz yoluyla kişi spor yaparak hem kendi olumlu özelliklerini diğer insanlara gösterme, hem de kendini tanıma fırsatı bularak, eksik yönlerini geliştirme fırsatı bulur (Orhan, 2019).

2.3.10.2. Kendini anlatma/onaylama

Sporun oyun yönü ile kendini anlatma, olumlu yönlerini onaylama ve diğerleriyle pozitif bir etkileşim kurma gibi faydalar sağlamaktadır (Doğan, 2005).

2.3.10.3. Toplumsal statü kazanma/ üstünlük sağlama gereksinimi

Sporun çeşitli alanlarındaki yararları ile kişinin özgüveni yükselir, başarıları sayesinde toplumda iyi bir konuma gelir ve üstünlük sağlama ihtiyacını giderir (Özer, 2017).

2.3.10.4. Tanıma ve ün kazanma gereksinimi

Tüm insanlarda var olan bu gereksinim, sporda kazanılan başarılar ile doyurulabilir (Dirmen, 2014).

2.3.10.5. Heyecan ve macera hevesi

İnsanlar spor aktivitelerine katılarak heyecan duyma, gündelik hayatın getirdiği stresten kurtulma ve macera yaşama ihtiyaçlarını karşılar (Dirmen, 2014).

2.3.10.6. Zihinsel yetileri geliştirme

Spor, bireylerin ani gelişen durumlar karşısında algılama, doğru ve uygun karar verebilme yeteneklerini geliştirir (Doğan, 2005).

2.3.10.7. Özel spor motivasyonu

Özel spor motivasyonu biyolojik içerikli bir motivasyon türü olup hareket ederek rahatlama ve oyun isteği, güçlü, sağlıklı ve yüksek kondisyona sahip olma dürtülerinden kaynaklanmaktadır (Karakullukçu vd., 2017).

2.4. Egzersiz Kavramı

Spor, sosyo-kültürel ve ekonomik çevrenin bir faktörü olan bireyin, fiziksel ve psikolojik yapısına katkı sağlayarak geliştirmek, yeni bilgi, beceri ve yetenekler edinmesine katkı sağlamak, belirli kurallar ölçüsünden mücadele gücünü artırarak toplumla olan uyumunu kolaylaştırmak, yarışmak ve yarışmada galip gelerek o heyecanı yaşamak amaçlı yaptığı faaliyetler bütünüdür (Yetim, 2005:129-132).

Spor; spor ile uğraşan kişi açısından fiziksel ve teknik olarak çaba gerektiren, izleyicisi açısından ise içerisinde yarışma olgusunu barındıran estetiksel bir süreç, uygulandığı toplum açısından ise o toplumun tüm özelliklerini yansıtarak bir nevi ayna görevi gören kitleleri yönlendirebilecek bir amaç olarak nitelendirilebilir (Cihangir, 2006:973).

Egzersiz yapmanın; fiziksel olguları kadar, sosyo-psikolojik etkileri de vardır. Modern toplumlarda, sağlıklı ve dengeli yaşamın en önemli sınırlarından biri olarak serbest zaman aktiviteleri görülmektedir. Bireyin yavaş yaşamı, psikososyal dengesizlik, sinir sistemi gerginliği, şiddetli stres, uyku bozuklukları ve depresyon gibi istenmeyen ruhsal bozukluklara neden olabilir. Bu nedenle sağlıklı bir yaşam, depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi semptomların hafifletilmesi için egzersiz yapmak önemlidir (Doğaner, 2017).

Çalışmalar, egzersizin depresyon ve kaygıyı azalttığını, olumlu psiko-sosyal duygular ortaya çıkarttığını ve hatta haftalık yürüyüşlerin bireyin psikolojik ruh halini iyileştirdiğini gösterdiğinden (Nelson vd., 2005), egzersizin ihmal edilemeyecek psiko-sosyal etkisinin olduğu kabul edilir. Çünkü hareketsiz yaşam olgusu dünya genelinde fiziksel ve ruhsal bir sağlık sorunu olarak nitelendirilmekte olup bu durum ile ilgili araştırmalar halen devam etmektedir (Doğaner, 2017).

Spor ve sağlık alanında, bireylerin psikolojik ve fiziksel ihtiyaçları göz önünde bulundurularak egzersiz yapmalarına rehberlik edecek araştırmalar yapılmaktadır. İnsanlar egzersiz yaparak geçirdikleri zamanlar sayesinde bedenlerini sevmeye başlamış ve kendilerini mutlu hissetmişlerdir. Karşılattıkları sorunları zerek yaşamdan aldıkları doyumun artırmanın yanı sıra bağlılık düzeylerini de yükseltmişlerdir.

Bundan dolayı mutluluk ve yaşam doyumunun egzersizle artabileceğinin bilincinde olan araştırmacılar, akademisyenler, sosyologlar, psikologlar ve egzersiz alanındaki uzmanlar yaşam doyumunu ve mutluluk kavramını üzerinde daha çok durmaya başlamışlardır (nmen, 2021).

2.4.1. Egzersizin yararları

Düzenli olarak yapılan orta düzey egzersiz, depresyon ve kaygı seviyesini düşürür, benlik imajını geliştirerek sosyal yeteneklerle birlikte yaşam doyumunu artırır. Bireyin beyin sağlığı ve genel olarak mutlu olma seviyesini (azalan stres, artan özsaygı ve zgven), egzersizleri gerçekleştirme yolu ile yükseltilebilir. Uzun süreli yapılan egzersiz kişinin ruh halini iyileştirir, kontrol ve hakimiyet duygusunu geliştirir, depresyonu riskini azaltır, benlik kavramını, atılganlık ve özsaygıyı yükseltir (Tekin vd., 2009:152). Egzersizin faydaları aşağıdaki gibi açıklanabilir (Aracı, 2004:32);

- Aktif ve pasif katılımcılar açısından zevklidir,
- Kardiyovasküler yaşlanma hızını düşürür, yaşam süresini uzatır,
- Güçlülük duygusunu verir,
- Uykusuzluğu engeller,
- Kardiyovasküler sistemi ve akciğer kapasitesini artırır, böylelikle dinlenik durumda kalp atım sayısı düşer, kasların kandan oksijen alma kapasitesi çoğalır,
- Kalp damar hastalık riski azalır,
- Yaraların abuk iyileşmesini gerçekleştirir,
- Soğuğa ve enfeksiyonlara karşı vücut direncini artırır,

- Felç riskini düşürür,
 - Sağlıklı kemik yapısının oluşumuna yardımcı olur,
 - Atrofi durumu yaşanmadan yağların azalmasını ve fit bir görünümle sağlıklı kilo verilmesini sağlar,
 - Yağsız vücut kitlesini artırır,
 - Tüm insanların yaşamsal aktivitelerini ve günlük faaliyetlerini daha kolay devam ettirilmesini sağlar,
 - Düşünme becerilerini geliştirir,
 - Ruhsal sorunlara karşı bireyin dayanma gücünü artırır (Aracı, 2004:32).
- Egzersiz ruhsal ve sosyal sağlığa etkileri;
- Egzersiz süreleri serbest zaman gibidir ve hayata karşı yaşama direncini artırır,
 - Bireyde iyi olma ve mutluluk sağlar,
 - Egzersizin kilonun korunması konusundaki olumlu sonuçları nedeniyle bireylerin toplum içindeki konumu için faydalıdır,
 - Sağlıklı vücut kompozisyonunu geliştirmesi nedeniyle vücutta meydana gelen fiziksel düzensizliği ve vücut imajını geliştirerek bedenine güvenen bireyler yaratır, ,
 - Olumlu fikir yürütme ve stresle başa çıkabilmeyi geliştirir,
 - Yaşlıdan gençlere tüm bireylerin sosyal uyum sağlama ve kabul görme düzeyini artırır (Bozhüyük vd., 2012).

2.4.2. Egzersizin fizyolojik etkileri

Yeterince egzersiz yapılmaması ve hareketsiz yaşam birçok ciddi hastalığın nedeni olarak görülmektedir. Son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan obezite ve buna bağlı kalp damar rahatsızlıkları başta olmak üzere; vücut şekil bozuklukları, kassal zayıflık ve diyabet gibi birçok hastalığın egzersiz yapmayan kişilerde daha fazla rastlanması buna örnek olarak gösterilebilir (Göksu vd., 2003).

Araştırmalar, iş hayatında ve gün içerisinde yapılan bazı egzersizlerin bile kalp krizi riskini önlediğini göstermektedir (Doğaner, 2017).

Konu ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda, haftada iki gün yapılan düzenli egzersizlerin, daha çok yaşlılarda görülen bunaklık ve Alzheimer gibi rahatsızlıkların oluşumunu azalttığı ve lokomotor hareketlerde gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Rovio vd., 2005; Doğaner, 2017).

2.4.3. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri

Egzersizin bireylerin sağlıklı yaşam tarzına olan katkısı birçok araştırmaya konu olmuş ve bu çalışmalar egzersizin sağlığa olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Egzersizin birey üzerinde psikolojik ve sosyolojik etkileri dşnldğnde birey egzersizi kendine zaman ayırma yöntemi olarak düşünür ve egzersiz yaptıkça kendini iyi hisseder. Bireyin vücudunu belli yapıda tutarak fiziksel görüntüsünü korumasını sağlayan, daha güzel hale getiren egzersiz sayesinde kişiler toplum içerisinde edindiği pozisyonunu da korumaktadır. Bireylerin dış görünümüne dikkat etmelerinin asıl sebebi toplumda insanların kişilerin öncelikle dış görünüşü ile değerlendirdiği için kişiler fiziksel görünümlerine son derece önem vermektedir (İmamoğlu, 1992).

Egzersizin sağlıklı yaşama olan katkılarını ile birlikte vücut dengesini ve fiziksel görünümü üzerine olan etkisi birleştiğinde bireyin psikolojisi üzerinde de olumlu yönde büyük bir etkiye sahiptir. Kişinin kendisi ile barışık Şekilde yaşamaya devam etmesine ve aynı zamanda özgüvenin artmasına doğrudan veya dolaylı etkisi olan egzersiz, kişilerin yaşamında önemli rol oynar. Toplumda bireylerin dolaylı bir Şekilde iletişim kurmalarına fırsat sağlayan egzersiz güzel bir sosyal evre oluşturulmasına imkan sağlamasından dolayı yalnızlık, stres ve bunlara bağlı gelişen depresyon riskini düşürmektedir (Bozhüyük vd., 2012).

Egzersizin psikolojik ve sosyolojik olarak başlıca yararları;

- Bireylerin zgven duygusunun artmasını sağlar,
- Hiperaktif ve agresif davranışları azaltır,
- İş verimliliğinde olumlu yönde artış sağlar,

- Kendi benliğinin farkında olabilme imkânı sağlar,
- Yaşanan kötü olaylar karşısında olumlu düşünebilmeyi destekler,
- Sağlıklı, hareketli ve egzersiz katılmaya hevesli bir birey olmayı sağlar,
- Arkadaşlık bağlarını kuvvetlendirerek sosyalleşme ve paylaşma duygusunu hissetme gibi yaşantılara destek olur,
- Tembellikten uzak tutarak daha enerjik hissedebilmeyi sağlar (Peterson, 1998).
- Ayrıca kaygı, depresyon, ve stresten kurtulmada etkin rol oynayarak kişilerin psikolojisi üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Blumenthal vd., 1984; Morris vd., 1990).

Egzersizın duygusal faydaları düşünöldüğünde özgüven artarak stres ve kaygı yönetimi gelişecek bu sayede kişisel sağlık kavramlarının gelişimi sağlanacaktır (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkinler arasında spor yapmanın ve çeşitli rekreasyon etkinliklerine katılmanın ruh sağlığı üzerine olumlu etkileri olduğu ortaya konulmuştur (Steptoe & Butler, 1996).

Egzersiz; sağlıklı yaşamda, sosyalleşmede, yaşam standartlarının iyileştirilmesinde, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde önemli rol oynar (Tunay, 2008). Aynı zamanda egzersiz; fiziksel sağlığa iyi geldiği için ruh sağlığını da önemli ölçüde etkiler (Fox, 2000).

Son zamanlarda, egzersizin zihinsel işlevi ile insanlar, fiziksel ve zihinsel sağlığın birbiriyle ilişkili ve birbirini etkileyen iki kavram olduğunu düşünmeye başlamışlardır. Zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissetmek, bilişsel işlevlerin ve mutlulukların daha yüksek olması gibi amaçlar için egzersize yönelimlerde artış gözlemlenmiştir (Hawker, 2012).

Araştırmalar, egzersizin depresyon ve kaygıyı hafifletebileceğini, olumlu psikolojik duygular gösterebileceğini ve hatta her hafta düzenli yapılan yürüyüşlerin bile bireyleri psikolojik olarak pozitif hissettirebileceğini vurguladığından, egzersizin bireyler üzerindeki sosyal ve psikolojik etkisi de göz ardı edilemez bir kavram olarak

nitelendirilmektedir. Çünkü günümüzün hareketsiz yaşamı küresel boyutta fiziksel ve zihinsel sağlık sorunu olarak görülmektedir (Doğaner, 2017). Literatürde egzersizin ruh sağlığına etkisi yoğun olarak araştırılmıştır. Ruh sağlığı, sağlıklı yaşam tarzı, stresten kurtulma, yenilenme, yaratıcılık, mutlu hissetme, yaşam doyumuna ulaşma ve özgürlük konuları birbiriyle ilişkilendirilmiştir. Egzersiz; huzur, mutluluk, sağlık ve yaşam doyumuna ulaşma ile yakından ilişkilidir (Başar, 2018).

2.5. Spor Kavramı

Spor üzerine yapılan araştırmalarda sporla ilgili birçok farklı anlam ortaya konulmuştur. Spor; dalları, içeriği, amaçları, kapsamı ve yapılma yöntemlerine göre farklı şekillerde tarif edilmektedir (Yetim, 2005).

Fişek (1998)'e göre spor, insanın dünya ve diğer insanlar ile iş birliğine dayalı bir etkileşim şekli olarak, doğayla mücadelesi sırasında kazanılan, fiziksel yetenek olarak araçlı ve araçsız yöntemleri olan, sonuçları barışçıl, boş zaman içerisinde uygulanan, izleyici açısından eğlendirici uygulayan açısından ise tüm gücünü harcadığı, oyun, oyalanma, fiziki ve yarışmacı ruhun yanı sıra mesleki bir yönü de olan toplumsal süreçtir.

Bir başka tanıma göre spor, kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirme, belirli bir rekabet ortamında kurallar çerçevesinde rekabet etme, yarışırken heyecan duyma, kazanma ve başarıyı artırma, her alanda en iyisini yapabilme yeteneğidir (Aracı, 1999). Ayrıca, kendine özgü belirli teknik ve kurallara sahip, uygulayıcısını ve seyircileri eğlendiren, coşku yaratan, sporcu ile seyirciyi bütünleştiren bir faaliyettir (Doğan, 2007).

Herkes spor yapıyor olsa da herkes sporcu sayılmaz, çünkü amatör olarak sadece eğlence ve boş zaman aktivitesi olarak spor yapanları maddi kazanç elde etmek ve iş olarak spor yapan kişi veya takımlardan ayırmak gerekir. Sonuç olarak kim hangi sporu yapıyorsa yapsın yapılan tanımlardan faydalanarak kimse spor ve sporun değerlerine kendi bakış açısına göre farklı manalar yükleyerek istediği gibi kullanamaz (Biçer, 2017).

Eski tarihlerde insanlar olaylar karşısında bir takım gereksinimlerini karşılamak için bazı bedensel hareketleri ve çalışmaları yaparlardı. Teknoloji ve makinaların gelişimi insan hayatını kolaylaştırmaya başladıktan sonra insanların hareket alanı giderek azalmıştır. Bu hareketliliğin azalmasına engel olmak, insanların beden ve ruh sağlığını geliştirmek, onları spor bilinci konusunda eğitmek böylece sporun gelişmesini ve yaygınlaşmasını katkı sağlamak için birçok çalışma yapılmıştır. Spor diğer bilim dallarındaki gelişmelerden yararlanarak insanlara birlikte yaşama, mücadele etme ve başarı kazanma ruhu sağlayan bir yöntem haline dönüşmüştür (Keten, 1974).

Biçer (2017)'e göre, spor, insanın doğal çevresini oluştururken kendi yeteneklerini belirli kurallar çerçevesince kullanarak boş zaman faaliyetleri olarak tüm zamanını alacak şekilde mesleki olarak yapmış olduğu, onu sosyalleştiren, toplum ile kaynaştıran, fiziksel ve ruhsal olarak gelişimine katkı sağlayan olgudur. Sporcu ise daha önceden belirlenmiş kurallar çerçevesince bireysel ya da grup olarak spora katılan ve bu işten maddi veya manevi kazanç elde ederek bunu süreklilik arz edecek şekilde yapan elemandır.

Yetim'e göre spor, kültürel ve sosyal yükselmenin temel ögesi olan insanın beden ve ruh sağlığına katkı sağlayarak geliştirmek, insanın kişilik ve karakterinin gelişimini sağlamak, insana bilgi, beceri ve yetenek kazandırmak, çevre ile uyumunu kolaylaştırmak, insanlara kendi toplumlarıyla ve diğer toplumlarla dayanışma, kaynaşma ve barışa katkı sağlamak, insanın mücadele yönünü geliştirmek, bu gelişimi yaparken belli kurallara da uymasını sağlamak, spor yaparken heyecan duymasını ve bundan keyif almasını sağlamak amacı ile yapılan faaliyetler bütünüdür (Yetim, 2005).

Ayrıca spor bedensel olarak oyun ve yarışma kültürünü içerdiği için gerçeğe çok yakın imkânlar sunar. Bu yüzden sporun bireyleri aşan toplumsal boyutu çok önemlidir (Gillet, 1975).

O yüzden sporu sadece insanın bedenine sağladığı katkılarla sınırlandırmak çok yanlış olur (Akari, 2019).

Tercan'a göre egzersiz ve spor, sosyolojik bir olgudur. Sportif faaliyetler, toplumsal ortamlarda gelişir. Her spor dalı da toplum içerisinde kendine özgü farklı alt kültürler ve değerler geliştirir. Spor insanların en yaygın olarak kullandıkları sosyal faaliyettir. Bu faaliyetler hayat içerisinde çok geniş bir yelpazededir. İnsanın boş zamanlarını değerlendirmek amacı ile keyif aldıkları bir uğraş olan spor, hoşgörü artmasına, insanların ve toplumun sosyal sorumluluklarını yerine getirmesine ve ait olduğu topluma mensubiyet duygusunun gelişmesine yardımcı olur, toplum birlikteliğini pekiştirir (Yetim, 2005).

Spor faaliyetleri insanlar üzerinde bıraktığı ilgi, heyecan ve duygu yönünden sosyal bir eğitim görevi üstlenir. İnsanların oluşturduğu topluluklar, milletler spor faaliyetleri ile tek bir vücut hâline gelebilmektedir (Seçkin, 1990).

Spora katılan birey aynı zamanda topluma da katılım sağlar. Sportif aktivitenin içerisindeki ekip çalışması, kazanma ve kaybetme olgusu, adaletli olma gibi davranışların düzeltilmesi sağlanır. Böylece toplumun dönüşmesi sağlanır, toplum tanınır, kurallara uyma oranı artar, toplumdaki bireyler iyi ve kötüyü ayırt edebilme yetenekleri oluşur, kendine güven duygusu gelişir. Bunların oluşması toplumsal refahı artırdığı gibi kişinin sosyalleşmesini sağlar (Yetim, 2005).

Bu yüzden spor günümüzde çok önemli bir konumda yer alırken, toplumun merkezinde çok değerli bir kurum haline gelmiştir (Kılıcıgil ve Partal, 2003).

Sporun böyle bir kurum halini alması sporun eğitimin bir parçası olmasını zorunlu kılar. Eğitimin bir toplumda hiçbir zaman kesintiye uğramaması gerekir. Eğitim tek başına yeterli olamayacağı gibi spor da tek başına değerlendirilemez. Eğitim ve spor toplumlara büyük katkı sağlama ve toplum üyelerini geleceğe hazırlama noktasında ortak özellikler teşkil eder. Gelişmiş toplumlar eğitime ve spora büyük önem verirler. Bu gelişmişliğe ulaşmak ise uzun vadeli ve çok gayret gerektiren çalışmalar yapmakla mümkün olur (Karasüleymanoğlu, 1995).

2.6. Sporun İşlevi ve Yararları

Uzmanlar sporu bireylerin yaşı fark etmeksizin belirli amaçlar ve kurallar çerçevesinde yaptığı fiziksel aktiviteler olarak tanımlamışlardır. Zimmer (1998)'e göre hareket etmenin yani sporun işlevleri şöyle sıralanmıştır:

Kişisel İşlevi: Vücudunu tanımak, bunla beraber kendini tanımak, yeteneklerinin farkına varmak,

Sosyal İşlevi: Dış çevre ile iletişim kurarak onlarla etkileşim içinde bir şeyler paylaşmak, esnek davranışlar geliştirmek ve kendini dış etkenlere karşı savunabilme yetisi geliştirmek,

Üretkenlik İşlevi: Kendini keşfederken yaratıcılık özelliğini geliştirmek,

Anlatımsallık İşlevi: Hareketin içerisinde kendini ifade edebilmek,

Etkileme İşlevi: Mutluluk, haz, zevk, üzüntü, sevinç, yorgunluk gibi hisleri deneyimlemek,

Keşfetme İşlevi: Farklı ortam ve duyguları tanımak. Çevredeki materyalleri kullanarak faydalı hale getirmek,

Karşılaştırma İşlevi: Karşılaştırma yapabilmek, kendini ve etrafındakileri ölçümleyebilmek, rekabet etmek, yenme ve yenilme duygusunu yaşayarak onlar üzerinden dersler çıkarmak,

Uyarılama İşlevi: Fiziksel ve psikolojik sınırları keşfetmek, performansı en üst düzeye çıkarmak, edinilen bilgiyi veriye dönüştürerek hayatta kullanmak.

Philipp (2017)'e göre, sporun işlevselliği yanında birçok yararının olduğu bilinmektedir. Bireyler spor ile davranışlarında olumlu durum sergilerler. Spor bireylerin özgüvenini artırdığı gibi bağımsız hareket etmesinde ve kendisini mutlu hissetmesinde büyük rol almaktadır. Sporun insanın psikososyal gelişimi üzerindeki etkilerini incelediğimizde şu maddeleri sıralayabiliriz:

- Kişiliğin gelişmesine katkı sağlar. Öz güveni artırır.
- Bağımsız hareket edebilme imkânı sağlar, serbest çalışmayı öğretir.
- Sosyal becerilerin kazanılmasını ve bunların gelişimini sağlar. Bu sosyal beceriler değerler, dürüstlük, hoş görü, adalet, dayanışma, yardımseverlik olarak karşımıza çıkar.
- Stresi azaltabilmeyi ve stresle başa çıkmayı öğretir.
- Dikkat olabilmeyi yani zihinsel performansı artırır.

• Sevinç ve üzüntüyü bir arada yaşayabilme olanağı taşır, başarı ve başarısızlıkla başa çıkmanın yollarını öğretir.

Sporun içinde yer alan çocukların gelişimde büyük öneme sahip olan oyundur. Oyunlar genellikle çocukların yaptığı ve gelişimsel dönemde çocukların gelişimine önemli derece katkı sağlayan ve oldukça hareketli oldukları bir spor biçimidir. Oyunun açıklamalarına bakıldığında sporla oldukça paralellik gösterir. Oyun belli bir amaca sahip, kurallı olarak yapılan ve çocukların oldukça zevk aldığı bilişsel, dilsel, sosyal, fiziksel ve duygusal gelişimi sağlayan aktivitelerin tümü olarak tanımlanabilir. Oyun sadece çocuklar için değil yetişkinler için de farklı anlamlar taşıyan bir olgudur. Spor ve oyun tanımlarına baktığımızda birçok ortak yönü olduğu gibi spor kavramı oyunu da içine alır. Çocuklar oyun ile başladıkları fiziksel aktivitelere sistemli ve kurallı bir şekilde sporun içerisinde devam ederler (Çamlıyer, 1997).

Bu kapsamda spor ve oyun ortak özellikler bakımından insanlara dinlenme, eğlenme ve boş zamanları değerlendirme imkânı sunar. Ayrıca spor ve oyun kişinin kendini ve dünyayı tanımasını sağlar (Öztürk, 2010).

Oyunların çocukların psikomotor gelişimi üzerinde de olumlu etkisi vardır. Çocukların zihinsel ve bedensel gücünü artırarak tepkilerini geliştirir ve onlara tüm kas gruplarını kontrol etmeyi ve kullanmayı öğretir. Fiziksel gelişimleri ilerledikçe dikkati dinamikleşir. Vücut organları koordinasyon ve denge sağlar. Fiziksel esneklik kazanırlar. Ancak çocukların hareket kabiliyeti kazanmaları başarılı oldukları ya da olacakları anlamını ifade etmez. Çekingen bir çocuk yapamayacağına inandığı veya korktuğu için hareket bozukluğu sorunu olmasa bile varmış gibi görünebilir (Çoban ve Nacar, 2010).

Sporun insanın kişilik gelişimi ve sosyalleşmeye etkisi konusunda dünyada yapılan bazı çalışmaların sonuçlarını kısaca şöyle aktarılabilir. 1969 yılında Web tarafından erişkinler üzerinde yapılan çalışma sonucunda sporun bireyler üzerinde ait olduğu toplumun değerleri üzerinde sosyalleşme ortamı sağladığı sonucuna varılmıştır (Küçük vd., 2004) .

Yetişkinler üzerine 1973 yılında Yoesting ve Burkhead tarafından yapılan bir araştırmada rekreasyon alanında çalışma yapanların çocukluk döneminde spor aktivitesinde yer alan kişiler tarafından olduğu görülmektedir. Larson tarafından 1975 senesinde gençler üzerinde değerlendiren başka bir çalışmada spora uzun ve kısa vadede katılımın kişiyi sosyalleşmede olumlu rol olduğunu belirtir (Akari, 2019).

2.7. Rekreasyon Kavramı

Rekreasyon, köken olarak ‘‘rekreatio’’ kelimesinden gelmektedir. Latince kökenli olan bu kelime ‘‘ tazelenme, yenilenme’’ anlamı taşımaktadır. Rekreasyonun Türkçe karşılığı ise, boş zamanı değerlendirme olarak geçmektedir (Edginton vd., 1995).

Rekreasyon, bireyin yaşamsal kalitesini artırmak için, kendi isteğiyle yani gönüllü olarak ve doğaya herhangi bir zarar vermeksizin, boş zamanlarında yaptığı aktiviteleri kapsayan çalışmaların tümüdür (Tütüncü, 2012).

Rekreasyon, insanların mutlu olmalarını, zihinsel olarak yenilenmelerini, tatmin olmalarını, özgür olmalarını, rekabet etmelerini, fiziksel aktivite yapmalarını ve kendilerini ifade etmelerini sağlayan bir aktivitedir (Öztürk, 2015).

Rekreasyon, sosyal bir etkinlik olmasının dışında herhangi bir çıkar ya da karşılık beklemeksizin, serbest zamanlarımızda olayları akışına bıraktığımız, bireyin gelişimine olanak sağlayan, manevi hazları barındıran, zorlama ve baskıdan uzak, özgürce yapılabilen aktivitelerdir. Diğer bir tanımlamaya göre ise rekreasyon, yalnızca serbest zamanlarda yapılan, gönüllülük esasına dayalı olan, bireyleri, başka kişilere devredilemeyen, mutluluk hissi veren, aktif ve pasif olarak yapılan fiziksel ve mental etkinliklerin tümüdür (Demir, 2003). Rekreasyonu daha iyi açıklamak ve anlamak için kullanılan bazı temel ifadeler şunlardır;

- Rekreasyonda amaç mutlu olmak, neşelenmek ve zevk almaktır.
- Rekreasyon kişilere toplumsal, fiziksel ve kişisel fayda sağlar.
- Rekreasyonun uyumak, yemek yemek gibi hayati özellikleri yoktur.
- Her yaştaki ve cinsteki bireyler katılabilir.

- Etkinliklere katılma ve devam etme zorunluluğu yoktur.
- Rekreasyon sadece ve sadece serbest zamanda yapılır. Herhangi bir iş değildir ve maddi kazanç amacı gütmez.
- Rekreasyon kişinin gönüllü olarak kendi istek ve arzusuyla katıldığı faaliyetlerdir (Dinç, 2003).

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı üzere rekreasyon, bireylerin gönüllü olarak katıldıkları, bitiminde büyük bir doyum ve haz yaşadıkları, özgürlük hissini ön planda olduğu hayati bir önemli olmayan serbest zaman faaliyetleridir (Anderson, 1998).

2.8. Rekreasyon ve Spor

Rekreasyonel faaliyetler içerisinde egzersize veya değişik spor branşlarına, rekreasyonel amaçlı yer ayıran ve rekreasyonel aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türü ‘sportif rekreasyon’ olarak ifade edilir. Bu rekreasyon türünün temelini fiziksel egzersiz oluşturmaktadır (Kurumlu, 2014).

Spor, yaş ve cinsiyet olarak ayırım yapmaması, mevsim gözetmeksizin açık veya kapalı tüm alanlarda yapılabilmesi, bireysel veya takım halinde oynanması, zamana karşı olmayan, hareketlilik, çeşitlilik, ve değişkenlik özellikleri gösteren, rekreatif etkinlik alanları içerisinde en çok talep gören etkinliktir. Spor bir serbest zaman uğraşısı olarak rekreasyonel faaliyet özelliği taşımaktadır (Has, 2016).

3. MATERYAL VE METOD

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem, araştırmanın yapıldığı evren örneklem, veri toplama ve değerlendirme süreci ile araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada nicel araştırma yöntemi ile yapılacak olup veriler anket tekniği toplanacaktır.

Araştırmada katılımcıların egzersize katılım motivasyonlarının tespit edilmesi amacıyla tarama modeli, farklılıkların sebep ya da sonuçlarının nelerden kaynaklandığını belirlemek için nedensel karşılaştırma modeli kullanılacaktır.

Tarama modeli; herhangi bir olgu, nesne veya durumla ilgili bugün veya daha önceki verilerin tamamının gözden geçirilmesi üzerine kurulmuş modeldir. Bu model, araştırılacak konu veya durum ile ilgili dağınık verilerin toparlanmasından, tasnif edilip çözümlenmesine yardım eder. Nedensel karşılaştırma çalışmaları; araştırılacak problem cümlesinin neden ortaya çıktığını ve bu nedenler ile ilişkili ve bu nedenlere etki olabilecek sebepleri tespit etmeyi hedefleyen araştırma çeşididir (Büyüköztürk vd., 2008:185).

Nedensel karşılaştırma çalışmalarında metodik açıdan neden - sonuç ilişkisini ortaya koyması ve tanımlamaya çalışması olarak değerlendirildiğinde deneysel araştırmalara benzetilebilir. Ancak nedensel karşılaştırma araştırmalarının deneysel araştırmalardan ayrıldığı nokta grup oluşturulmamasıdır. Bunun sebebi de olayların kendi doğal akışında kendisinin meydana gelmesi olarak açıklanabilir. Araştırmacı, olayın nedenine müdahale etmekten kaçınır. Bu değişken zaten ortadadır ve bir sonuca ve etkiye sebep olup olmadığının ortaya konması beklenir. Araştırmacının bu çalışmayı yaparken ortaya çıkan durumun nedenlerini ve nedenle ilişkili olabilecek nedenleri etkileyebilecek faktörleri ortaya çıkartmayı hedefler (Can, 2014; Cohen & Manion, 1994; Büyüköztürk vd., 2008).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2021 yılında Mardin İli Devlet Hastanesinde görev yapan 1110 Sağlık çalışanı oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Covid-19 pandemisi göz önüne alındığında evrenin tümüne ulaşılması zor olduğu için %95 güven düzeyinde ($\alpha = 0,05$), 5 güven aralığında, gerekli örneklem grubu sayısı 286 olarak hesaplanmıştır (Çingı, 1994).

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik değişkenlerle ilgili sorular ile Kilpatrick vd., (2005); Maltby & Day, (2001); Shen & Xu, (2008)'in araştırmalarında kullandığı, Markland & Ingledew (1997)'de geliştirdiği Görgülü (2019), tarafından Türkiye örnekleme uyarlanan toplumundaki insanların egzersize katılım motivasyonlarını ölçmek amacı ile geliştirilmiş olan “Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2 (Exercise Motivation Inventory-2, EMI-2) isimli ölçek kullanılmıştır. Ölçek “benim için hiç doğru değil” ile “benim için tamamen doğru” şeklinde ifadelere katılım sağlanan Likert tipi ölçektir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma anketi Mardin Devlet Hastanesinde çalışanlarına araştırmacı tarafından dağıtılmıştır. Araştırmacı tarafından araştırmaya gönüllü katılmak isteyen çalışanlara dağıtılan anket Covid 19 pandemisi nedeniyle bir gün sonra geri toplanmıştır.

Geri toplanan ve tam doldurulan 286 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Elde edilen anket verileri SPSS 20 paket programına aktarılarak istatistiki değerlendirmeler yapılmıştır.

Demografik değişkenlerin tanımlanmasında frekans, yüzde, aritmetik ortalama ile standart sapma kullanılmıştır. Hipotez testlerinin seçilebilmesi için verilere normallik testi yapılmıştır.

Tablo 3.1. Normallik Testi (Kolmogorov-Smirnov)

Boyut	Kolmogorov-Smirnov			Boyut	Kolmogorov-Smirnov		
	İstatistik	df	p		İstatistik	df	p
Stres Yönetimi	.101	286	.000	Negatif Sağlık	.150	286	.000
Canlılık	.216	286	.000	Pozitif Sağlık	.306	286	.000
Haz	.090	286	.000	Kilo Yönetimi	.143	286	.000
Meydan Okuma	.133	286	.000	Görünüm	.242	286	.000
Sosyal Tanınırlık	.247	286	.000	Dayanıklılık	.187	286	.000
Bağlanma	.161	286	.000	Çeviklik	.137	286	.000
Rekabet	.152	286	.000				

Tablo 3.1.e göre veriler parametrik dağılmadığı hipotez testlerinden iki değişkenli karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi üç ve daha fazla değişken için Kruskal-Wallis testi seçilmiştir. Kruskal Wallis testinde gruplar arası karşılaştırmalar yapılırken post hoc, Tamhane T2 testleri bonferonni düzeltmesi yapılarak kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Mardin Devlet Hastanesinde görev yapan ve Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2' nin uygulandığı personeller ve ölçtüğü yapı ile sınırlandır.

Araştırmaya katılanların algıları ölçek formunda yer alan sorulara verilen cevaplarla sınırlı olacaktır.

3.7. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın örneklemini oluşturan Mardin Devlet Hastanesinde görev yapan çalışanların araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan Mardin Devlet Hastanesi çalışanlarının cevaplamaları istenilen sorulara içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmektedir.

4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI ve TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın demografik değişkenleri için frekans sayıları ile yüzde dağılımlarına ve hipotez testleri bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Cinsiyetle ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
Erkek	152	53.1
Kadın	134	46.9

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırmaya katılan hastane çalışanlarının % 53.1'inin erkek, % 46.9'unun kadın olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.2. Yaşla ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
19-25 Yaş	103	36
26-31 Yaş	89	31.1
32-37 Yaş	61	21.3
38 Yaş ve üzeri	33	11.5

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcıların % 36'sının 19-25 yaş grubunu, % 11.5'inin ise 38 yaş ve üzerinde yaşa sahip olan grubu oluşturduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Medeni durumla ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
Bekar	179	62.6
Evli	107	37.4

Tablo 4.3.'e göre, araştırmaya katılan Mardin Devlet Hastanesi çalışanlarının % 62.6'sının bekar, % 37.4'ünün, olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Düzenli egzersiz yapma ile ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
Evet	203	71
Hayır	83	29

Tablo 4.4.'te araştırmaya gönüllü katılanların % 71'inin düzenli egzersiz yaptığı, % 29'unun ise düzenli egzersiz yapmadığı ortaya konmuştur.

Tablo 4.5. Görev durumu ile ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
Doktor	117	40.9
Hemşire	80	28
Teknisyen	66	23.1
Diğer	23	8

Tablo 4.5.'e göre, katılımcıların % 40.9'unu doktor, % 28'ini hemşire, % 23.1'ini teknisyen, % 8'ini ise doktor, hemşire ve teknisyen dışındaki hastanedeki diğer çalışanlar oluşturmaktadır.

Tablo 4.6. Çalışma yılı ile ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
1-5 Yıl	126	44.1
6-10 Yıl	107	37.4
11-15 Yıl	36	12.6
16 Yıl ve Üzeri	17	5.9

Tablo 4.6. incelendiğinde, araştırmaya katılanların % 44.1'inin 1-5 yıl, % 37.4'ünün 6-10 yıl, % 12.6'sının 11-15 yıl, %5.9'unun 16 yıl ve üzeri çalıştıkları görülmektedir.

Tablo 4.7. Egzersiz yapılan hafta/gün ile ilgili frekans ve yüzde tablosu

n=286	f	%
Yapmıyorum	83	29
En Az 1 Gün	86	30.1
2 Gün	35	12.2
3 Gün	51	17.8
4 Gün ve Üzeri	31	10.8

Tablo 4.7.'ye göre, araştırmaya katılan hastane katılımcılarının % 29'unun egzersiz yapmadığı, %30.1'inin en az bir gün, %12.2'sinin iki gün, % 17.8'inin üç gün, %10.8'inin dört gün ve üzeri egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Cinsiyet değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki mann whitney-u testi

	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	Rankların Toplamı	z	U	p
Stres Yönetimi	Erkek	152	1.57±1.20	134.79	2048.00	-1.903	8860.000	.057
	Kadın	134	1.86±1.25	153.38	20553.00			

Canlılık	Erkek	152	2.70±1.28	127.78	19422.00	-3.548	7794.500	.000
	Kadın	134	3.13±1.18	161.33	21618.50			
Haz	Erkek	152	2.24±1.19	138.57	21063.00	-1.077	9435.000	.282
	Kadın	134	2.40±1.18	149.09	19978.00			
Meydan Okuma	Erkek	152	1.48±1.20	140.19	21309.00	-0.727	9681.000	.467
	Kadın	134	1.62±1.30	147.25	19732.00			
Sosyal Tanınırlık	Erkek	152	0.89±1.02	146.50	22268.00	-0.685	9728.000	.493
	Kadın	134	0.80±1.00	140.10	18773.00			
Bağlanma	Erkek	152	1.22±1.25	141.79	21552.00	-0.377	9924.500	.706
	Kadın	134	1.19±1.11	145.44	19488.50			
Rekabet	Erkek	152	1.34±1.23	146.21	2224.00	-0.597	9772.00	.550
	Kadın	134	1.24±1.18	140.43	18817.00			
Negatif Sağlık	Erkek	152	2.14±1.04	133.53	20297.00	-2.178	8669.000	.029
	Kadın	134	2.41±0.96	154.81	20744.00			
Pozitif Sağlık	Erkek	152	3.15±1.03	134.29	20412.00	-2.186	8784.000	.029
	Kadın	134	3.37±0.99	153.95	20629.00			
Kilo Yönetimi	Erkek	152	2.57±1.14	124.09	18861.50	-4.268	7223.500	.000
	Kadın	134	3.10±1.00	165.52	22179.50			
Görünüm	Erkek	152	3.13±0.90	129.34	19659.00	-3.236	8031.000	.001
	Kadın	134	3.39±0.90	159.57	21382.00			
Dayanıklılık	Erkek	152	3.24±0.91	160.63	24415.00	-3.826	7581.000	.000
	Kadın	134	2.65±1.33	124.07	16626.00			
Çeviklik	Erkek	152	2.69±1.05	137.49	20898.50	-1.324	9270.500	.186
	Kadın	134	2.82±1.14	150.32	20142.50			

p<0.05

Tablo 4.8. incelendiğinde egzersize katılım ölçeğinin canlılık (U = 7794.500, z = -3.548, p = .00) , negatif sağlık (U = 866.000, z = -2.178, p = .02), pozitif sağlık (U = 8784.000, z = -2.186, p = .02), kilo yönetimi (U = 7223.500, z = -4.268, p = .00),

görünüm ($U = 8031.000$, $z = -3.236$, $p = .00$) alt boyutlarında erkekle kadın değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır. Bu fark ilgili alt boyutlar için kadınların lehinedir. Dayanıklılık ($U = 7581.000$, $z = -3.826$, $p = .00$) alt boyutunda ise anlamı farklılık erkeklerin lehine bulunmuştur ($p < 0.05$). Ölçeğin; stres yönetimi, haz, meydan okuma, sosyal tanınırlık, bağlanma, rekabet ve çeviklik alt boyutları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$).

Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile egzersize katılım motivasyonunun pozitif sağlık, negatif sağlık, kilo yönetimi, görünüm ve canlılık alt boyutlarında kadınların lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı erkeklerin ise kadınlara göre dayanıklılık alt boyutunda daha çok motive olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda kadınların kilo yönetimi ve görünüm beraberinde dış görünüme erkekler den daha çok önem verdiği düşünülebilir. Kızılelmas (2021)'a göre kadınların yaşadıkları toplumdan etkilendiği ve toplumun kadından beklediği ideal görüntüye ve ölçülere sahip olma isteklerinin kadını egzersize yönlendirebildiğini ortaya koymuştur. Yılmaz ve Ulaş (2017) araştırmalarında, açık alanlarda egzersiz yapan kadınların sağlıklarını ve görünümlemlerini korumak için egzersiz yaptıklarını vurgulamıştır. Bu durum cinsiyetle ilgili araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Diğer alt boyutlarda ise erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.9. Yaş değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis-h testi

	Yaş	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	χ^2	df	p	Fark
Stres Yönetimi	19-25 Yaş (1)	103	1.25±0,93	113.95	42.787	3	.000	1<3* 2<3* 1<4*
	26-31 Yaş (2)	89	1.57±1,30	133.81				
	32-37 Yaş (3)	61	2.55±1,16	198.22				
	38 ve üzeri (4)	33	1.96±1,20	160.71				
Canlılık	19-25 Yaş (1)	103	3.00±1,24	151.28	16.538	3	.001	2<1* 2<3*
	26-31 Yaş (2)	89	2.47±1,40	118.60				
	32-37 Yaş (3)	61	3.36±0,85	169.96				
	38 ve üzeri (4)	33	2.92±1,12	137.48				

Haz	19-25 Yaş (1)	103	2.24±1,05	136.75	27.797	3	.000	1<3*
	26-31 Yaş (2)	89	1.90±1,33	118.11				
	32-37 Yaş (3)	61	2.99±0,92	188.91				
	38 ve üzeri (4)	33	2.24±1,11	149.11				
Meydan Okuma	19-25 Yaş (1)	103	1.27±1,15	126.57	31.651	3	.000	1<3*
	26-31 Yaş (2)	89	1.33±1,24	128.92				
	32-37 Yaş (3)	61	2.37±1,22	195.30				
	38 ve üzeri (4)	33	1.45±0,99	139.94				
Sosyal Tanırlık	19-25 Yaş (1)	103	0.71±0,92	134.63	19.299	3	.000	1<3*
	26-31 Yaş (2)	89	0.65±1,00	123.93				
	32-37 Yaş (3)	61	1.20±0,98	175.75				
	38 ve üzeri (4)	33	1.18±1,15	164.35				
Bağlanma	19-25 Yaş (1)	103	0.92±1,03	125.60	41.757	3	.000	1<3*
	26-31 Yaş (2)	89	0.87±1,08	118.13				
	32-37 Yaş (3)	61	1.75±1,22	180.16				
	38 ve üzeri (4)	33	2.02±1,13	200.05				
Rekabet	19-25 Yaş (1)	103	1.00±0,98	128.41	28.003	3	.000	1<3*
	26-31 Yaş (2)	89	1.04±1,20	122.53				
	32-37 Yaş (3)	61	1.83±1,28	179.57				
	38 ve üzeri (4)	33	1.86±1,21	180.50				
Negatif Sağlık	19-25 Yaş (1)	103	2.28±0,98	147.50	15.717	3	.001	2<3*
	26-31 Yaş (2)	89	1.94±1,05	117.34				
	32-37 Yaş (3)	61	2.65±0,87	169.35				
	38 ve üzeri (4)	33	2.42±0,99	153.77				
Pozitif Sağlık	19-25 Yaş (1)	103	3.27±1,08	148.77	8.061	3	.050	Yok
	26-31 Yaş (2)	89	3.07±1,07	128.25				
	32-37 Yaş (3)	61	3.51±0,83	161.70				

Kilo Yönetimi	38 ve üzeri (4)	33	3.19±0,95	134.55	3.114	3	.374	Yok
	19-25 Yaş (1)	103	2.76±1,23	142.51				
	26-31 Yaş (2)	89	2.81±1,13	143.73				
	32-37 Yaş (3)	61	3.05±0,85	155.29				
	38 ve üzeri (4)	33	2.58±1,02	124.18				
Görünüm	19-25 Yaş (1)	103	3.42±0,90	162.81	23.525	3	.000	4<1* 4<2* 4<3*
	26-31 Yaş (2)	89	3.26±0,93	145.44				
	32-37 Yaş (3)	61	3.27±0,82	138.74				
	38 ve üzeri (4)	33	2.69±0,84	86.80				
	19-25 Yaş (1)	103	3.15±1,19	164.47				
Dayanıklılık	26-31 Yaş (2)	89	2.87±1,29	139.73	14.325	3	.052	Yok
	32-37 Yaş (3)	61	2.98±0,86	132.10				
	38 ve üzeri (4)	33	2.61±1,12	109.29				
	19-25 Yaş (1)	103	2.74±1,04	140.33				
	26-31 Yaş (2)	89	2.64±1,09	135.09				
Çeviklik	32-37 Yaş (3)	61	3.13±1,03	174.35	12.733	3	.005	4<3*
	38 ve üzeri (4)	33	2.35±1,25	119.05				

p<0.05; p< 0.008*

Tablo 4.9. incelendiğinde egzersize katılım ölçeğinin stres yönetimi ($X^2(3) = 42.787$, $p = .000 < .05$), canlılık ($X^2(3) = 16.538$, $p = .001 < .05$), haz ($X^2(3) = 27.797$, $p = .000 < .05$), meydan okuma ($X^2(3) = 31.651$, $p = .000 < .05$), sosyal tanınırlık ($X^2(3) = 19.299$, $p = .000 < .05$), bağlanma ($X^2(3) = 41.757$, $p = .000 < .05$), rekabet ($X^2(3) = 28.003$, $p = .000 < .05$), negatif sağlık ($X^2(3) = 15.717$, $p = .001 < .05$), görünüm ($X^2(3) = 23.525$, $p = .000 < .05$), çeviklik ($X^2(3) = 12.733$, $p = .005 < .05$) alt boyutları yaş değişkenine göre manidar düzeyde farklılık göstermektedir ($p < .05$). Pozitif sağlık, kilo yönetimi ve dayanıklılık boyutları yaş değişkenine göre farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 4.9.'a göre, 32-37 yaş ve 38 yaş üzeri hastane çalışanların 19-25 yaş ve 26-31 yaş aralığında çalışanlara göre stres yönetimi alt boyut rank ortalamaları daha yüksektir. Stres alt boyutu ele alındığında yaşı genç olan bireylerin yaşı yüksek olanlara göre stres yönetiminde egzersiz haricinde aktiviteler ile uğraştığı için stres düzeylerinin düşük çıktığı düşünülebilir. Erşan vd., (2013) acil tıp bölümünde görevli olan sağlık çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada, yaşı genç çalışanların streslerinin daha yaşlılara ve mesleki tecrübesi yüksek olanlara göre yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu duruma göre yaşı fazla olanların sadece çalışma hayatından değil genel hayat streslerini atmak için egzersizlere katıldıklarını düşündürebilir. 19-25 yaş aralığındakilerin 26-31 yaş aralığındakilere göre, 32-37 yaş aralığındakilerin 26-31 yaş aralığındakilere göre egzersize katılım motivasyonlarında canlılıkları fazladır.

Yakalı (2020)'nin yaptığı çalışmada egzersizin bazı fiziksel uygunluk parametrelerinde oldukça faydalı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle yaş arttıkça canlılığın artması hem fiziksel uygunluk parametrelerindeki gelişmeye hem de egzersizin sağladığı hormonal ve bedensel faydalara bağlanabilir. 32-37 yaş aralığında çalışanlar, 19-25 yaş ve 26-31 yaş aralığındakilere göre egzersize katılım motivasyonlarında daha fazla haz, meydan okuma ve sosyal tanınırlık tutumu göstermektedirler. Bağlanma ve rekabet alt boyutlarında da bulgular benzerlik göstermektedir. Yaşı büyük olan katılımcıların yaşı küçük olan katılımcılara göre daha fazla bağlanma ve rekabet ortaya koydukları söylenebilir. Negatif sağlık boyutunda 32-37 yaş aralığındakilerin 26-31 yaş aralığındakilere göre ortalamaları daha yüksektir. 38 yaş ve üzerinde olanların kendilerinden daha küçük yaştakilere göre görünüm boyutu ortalamaları düşüktür. Benzer durum çeviklik boyutunda 32-37 ile 38 ve üzeri yaş aralığı gruplarında tespit edilmiştir. Petzinger ve ark. (2013), egzersizle birlikte metabolizmada olumlu değişiklikler olduğunu bu değişikliklerin motorik beceriler ve zeka ile motivasyonda olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır. Bu durum araştırmada, yaşı büyük olanların daha fazla haz, meydan okuma, rekabet, bağlanma ve negatif sağlık boyutlarında yaşı küçük olanlara göre ön planda olmalarını açıklayabilir.

Tablo 4.10. Medeni durum değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki mann whitney-u testi

	Durum	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	Rankların Toplamı	z	U	p
Stres Yönetimi	Bekâr	179	1.55±1.20	132.69	23751.50	-2.869	7641.500	.004
	Evli	107	1.97±1.25	161.58	17289.50			
Canlılık	Bekâr	179	2.87±1.32	143.41	25670.50	-0.024	9560.500	.980
	Evli	107	2.97±1.12	143.65	15370.50			
Haz	Bekâr	179	2.24±1.25	139.67	25001.00	-1.016	8891.000	.310
	Evli	107	2.44±1.08	149.91	16040.00			
Meydan Okuma	Bekâr	179	1.45±1.27	136.47	24428.50	-1.876	8318.500	.061
	Evli	107	1.71±1.20	155.26	16612.50			
Sosyal Tanınırlık	Bekâr	179	0.74±0.92	136.67	24464.00	-1.895	8354.000	.058
	Evli	107	1.03±1.13	154.93	16577.00			
Bağlanma	Bekâr	179	1.11±1.18	135.53	24259.50	-2.138	8149.500	.033
	Evli	107	1.37±1.17	156.84	16781.50			
Rekabet	Bekâr	179	1.18±1.20	135.52	24258.00	-2.135	8148.00	.033
	Evli	107	1.48±1.19	156.85	16783.00			
Negatif Sağlık	Bekâr	179	2.16±1.01	135.99	24343.00	-1.992	8233.000	.046
	Evli	107	2.44±0.99	156.06	16698.00			
Pozitif Sağlık	Bekâr	179	3.25±1.03	144.42	25851.00	-0.265	9412.000	.791
	Evli	107	3.25±1.01	141.96	15190.00			
Kilo Yönetimi	Bekâr	179	2.71±1.18	137.23	24564.00	-1.674	8454.000	.094
	Evli	107	3.00±0.94	153.99	16477.00			
Görünüm	Bekâr	179	3.38±0.88	156.99	28101.50	-3.743	7161.500	.000
	Evli	107	3.03±0.93	120.93	12939.50			
Dayanıklılık	Bekâr	179	3.05±1.22	153.99	27565.00	-2.847	7698.000	.004
	Evli	107	2.83±1.06	125.94	13476.00			
Çeviklik	Bekâr	179	2.77±1.07	143.70	25723.00	-0.055	9540.000	.956

Evli	107	2.72±1.14	143.16	15318.00
------	-----	-----------	--------	----------

p<0.05

Tablo 4.10.'a göre, egzersize katılım ölçeğinin stres yönetimi (U = 7641.500, z = -2.869, p = .00), bağlanma (U = 8149.500, z = -2.138, p = .03), rekabet (U = 8148.00, z = -2.135, p = .03), negatif sağlık (U = 8233.000, z = -1.992, p = .04) alt boyutlarında bekârla evli değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark vardır. Bu fark ilgili alt boyutlar için evlilerin lehinedir. Görünüm (U = 7161.500, z = -3.743, p = .00) ve dayanıklılık (U = 769.000, z = -2.847, p = .00), alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bekârların lehine bulunmuştur (p<0.05).

Ölçeğin; canlılık, haz, meydan okuma, sosyal tanınırlık, pozitif sağlık, kilo yönetimi ve çeviklik alt boyutları ile katılımcıların medeni durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 4.10'a göre evli olanlar ($\bar{X} = 1,97$), bekâr olanlara göre ($\bar{X} = 1,55$) egzersizi stres yönetimini kontrol edebilmek için kullanmaktadır. Evli olanların hayat geçimi, çocuk, ev idaresi gibi sorumluluklarının olmasının bu durumla ilgisi olabileceği söylenebilir. Bağlanma, rekabet ve negatif sağlık alt boyutlarında farklılık evlilerin lehinedir. Görünüm ve dayanıklılık alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bekârların lehine bulunmuştur. Bunun sebebi olarak bekârların yaşam şartları nedeni ile sorumluluklarının az olması estetik kaygıları ve bekâr yaş grubunun tablo 4.9. da elde edilen bulgular ışığında dayanıklılık ve görünüm bulgularının daha genç gruba temsil ettiği için bu sonucun ortaya çıktığı düşünülebilir. Ölçeğin; canlılık, haz, meydan okuma, sosyal tanınırlık, pozitif sağlık, kilo yönetimi ve çeviklik alt boyutları ile katılımcıların medeni durumları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.11. Görev değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi

	Yaş	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	χ^2	df	p	Fark
Stres Yönetimi	Doktor (1)	117	2.10±1.18	170.69	30.781	3	.000	2<1*
	Hemşire (2)	80	1.35±1.28	117.86				
	Teknisyen (3)	66	1.28±1.03	116.03				

Canlılık	Diğer (4)	23	2.15±1.13	173.20	2.887	3	.409	Yok
	Doktor (1)	117	2.81±1.19	135.35				
	Hemşire (2)	80	2.85±1.36	144.30				
	Teknisyen (3)	66	3.09±1.25	156.05				
Haz	Diğer (4)	23	3.04±1.07	146.20	6.567	3	.087	Yok
	Doktor (1)	117	2.41±1.16	149.01				
	Hemşire (2)	80	2.09±1.28	130.31				
	Teknisyen (3)	66	2.25±1.11	138.17				
Meydan Okuma	Diğer (4)	23	2.79±1.10	176.65	19.353	3	.000	2<1*
	Doktor (1)	117	1.86±1.18	164.59				
	Hemşire (2)	80	1.29±1.26	126.43				
	Teknisyen (3)	66	1.17±1.18	118.45				
Sosyal Tanırlık	Diğer (4)	23	1.93±1.33	167.46	25.115	3	.000	3<1*
	Doktor (1)	117	1.13±1.10	164.09				
	Hemşire (2)	80	0.58±0.89	119.85				
	Teknisyen (3)	66	0.56±0.83	122.52				
Bağlanma	Diğer (4)	23	1.23±0.98	181.20	22.399	3	.000	2<1*
	Doktor (1)	117	1.51±1.17	164.35				
	Hemşire (2)	80	0.91±1.11	124.01				
	Teknisyen (3)	66	0.85±1.11	118.40				
Rekabet	Diğer (4)	23	1.70±1.14	177.24	26.877	3	.000	3<1*
	Doktor (1)	117	1.65±1.16	169.29				
	Hemşire (2)	80	1.00±1.14	122.87				
	Teknisyen (3)	66	0.87±1.08	114.61				
Negatif Sağlık	Diğer (4)	23	1.66±1.35	166.98	1.019	3	.797	Yok
	Doktor (1)	117	2.28±0.93	142.00				
	Hemşire (2)	80	2.30±1.11	147.29				

Pozitif Sağlık	Teknisyen (3)	66	2.16±1.02	137.50	13.257	3	.004	1<2*
	Diğer (4)	23	2.43±1.03	155.17				
	Doktor (1)	117	2.97±1.13	124.45				
	Hemşire (2)	80	3.42±0.93	155.30				
	Teknisyen (3)	66	3.46±0.92	161.99				
	Diğer (4)	23	3.48±0.67	146.30				
	Doktor (1)	117	2.65±1.05	128.06				
Kilo Yönetimi	Hemşire (2)	80	3.10±1.02	165.16	9.787	3	.020	1<2*
	Teknisyen (3)	66	2.80±1.23	145.27				
	Diğer (4)	23	2.76±1.18	141.63				
	Doktor (1)	117	3.06±0.99	127.83				
	Hemşire (2)	80	3.47±0.83	165.84				
	Teknisyen (3)	66	3.44±0.83	160.08				
	Diğer (4)	23	2.90±0.72	97.91				
Görünüm	Doktor (1)	117	2.89±0.95	127.90	21.656	3	.000	1<2*
	Hemşire (2)	80	2.79±1.45	141.39				
	Teknisyen (3)	66	3.31±1.08	174.77				
	Diğer (4)	23	3.00±1.10	140.46				
	Doktor (1)	117	2.63±1.07	134.20				
	Hemşire (2)	80	2.74±1.15	144.19				
	Teknisyen (3)	66	2.97±1.05	159.29				
Dayanıklılık	Diğer (4)	23	2.75±1.09	143.11	14.399	3	.002	2<3*
	Doktor (1)	117	2.63±1.07	134.20				
	Hemşire (2)	80	2.74±1.15	144.19				
	Teknisyen (3)	66	2.97±1.05	159.29				
	Diğer (4)	23	2.75±1.09	143.11				
	Doktor (1)	117	2.63±1.07	134.20				
	Hemşire (2)	80	2.74±1.15	144.19				
Çeviklik	Teknisyen (3)	66	2.97±1.05	159.29	3.981	3	.263	Yok
	Diğer (4)	23	2.75±1.09	143.11				
	Doktor (1)	117	2.63±1.07	134.20				

p<0.05; p< 0.008*

Tablo 4.11. incelendiğinde egzersize katılım ölçeğinin stres yönetimi ($X^2(3) = 30.781$, $p = .000 < .05$), meydan okuma ($X^2(3) = 19.353$, $p = .000 < .05$), sosyal tanınırlık ($X^2(3) = 25.115$, $p = .000 < .05$), bağlanma ($X^2(3) = 22.399$, $p = .000 < .05$), rekabet ($X^2(3) = 26.877$, $p = .000 < .05$), pozitif sağlık ($X^2(3) = 13.257$, $p = .004 < .05$), kilo yönetimi ($X^2(3) = 9.787$, $p = .020 < .05$), görünüm ($X^2(3) = 21.656$,

$p = .000 < .05$), dayanıklılık ($X^2(3) = 14.399$, $p = .002 < .05$) alt boyutları görev değişkenine göre istatistikî düzeyde anlamlı farklılık göstermektedir ($p < .05$). Canlılık, haz, negatif sağlık ve çeviklik ile görev değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > .05$).

Tablo 4.11'e göre, hastane çalışanlarından teknisyen ve hemşirelere göre doktorların egzersize katılımları stres yönetimleri boyutunda daha fazladır. Bu fazla oluş doktorların çalışma ortamında daha fazla stres yaşamalarından egzersizle bu durumlarından kurtulmak istemelerinden kaynaklanabilir. Rekabet, bağlanma, meydana okuma ve sosyal tanınırlık alt boyutlarında teknisyen ve hemşirelere göre egzersiz motivasyonu doktor meslek grubu lehine anlamlı bulunmuştur. Bu durumun sebebi doktorların toplum içerisinde bulunduğu sosyal statüleri ile mesleki eğitimi almaya hak kazanabilmek ve mezun olabilmek için çok çalışmalarının egzersize yansımaları olarak açıklanabilir.

Pozitif sağlık boyutunda, doktorlara göre teknisyen, hemşire ve diğer meslek grubunda çalışanlar lehine farklılıklar ortaya konmuştur. Bu durum doktorların kendi sağlık kontrol ve yönetimlerini kendilerinin yaparak konuyu egzersiz açısından da değerlendirmelerinden kaynaklanabilir.

Görünüm ve kilo yönetimi alt boyutunda hemşire meslek grubunun lehine bulgular görülmektedir. Bu durum hemşire meslek grubunu genelde kadınların oluşturmaları ve kadınların estetik kaygıları ile ilişkilendirilebilir.

Dayanıklılık alt boyutunda ise doktor ve hemşireye göre teknisyenler lehine farklılık ortaya koyan bulgulara rastlanmıştır. Bu durum teknisyenlerin çalışma şartları ve yaptıkları iş açısından dayanıklılık gerektiren meslek grubunda olmasının egzersiz yapmalarını etkilemelerine bağlanabilir.

Tablo 4.12. Çalışma yılı değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi

	Yaş	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	X^2	df	p	Fark
Stres Yönetimi	1-5 Yıl (1)	126	1.46±1.00	128.54	10.783	3	.013	1<3*
	6-10 Yıl (2)	107	1.82±1.48	148.68				
	11-15 Yıl (3)	36	2.21±1.13	177.44				

Canlılık	16 ve Üzeri (4)	17	1.76±0.84	149.91	17.292	3	.001	2<1*
	1-5 Yıl (1)	126	3.22±1.07	163.62				
	6-10 Yıl (2)	107	2.55±1.44	125.83				
	11-15 Yıl (3)	36	3.04±1.02	143.97				
Haz	16 ve Üzeri (4)	17	2.49±0.86	104.62	2.948	3	.400	Yok
	1-5 Yıl (1)	126	2.41±1.04	148.38				
	6-10 Yıl (2)	107	2.14±1.44	135.66				
	11-15 Yıl (3)	36	2.53±0.99	156.93				
Meydan Okuma	16 ve Üzeri (4)	17	2.21±0.78	128.24	4.926	3	.177	Yok
	1-5 Yıl (1)	126	1.37±1.14	133.13				
	6-10 Yıl (2)	107	1.64±1.42	147.58				
	11-15 Yıl (3)	36	1.88±1.16	165.49				
Sosyal Tanırlık	16 ve Üzeri (4)	17	1.57±0.90	148.09	13.011	3	.005	2<4*
	1-5 Yıl (1)	126	0.69±0.90	132.62				
	6-10 Yıl (2)	107	0.80±0.99	140.00				
	11-15 Yıl (3)	36	1.24±1.19	168.49				
Bağlanma	16 ve Üzeri (4)	17	1.53±1.06	193.29	23.531	3	.000	2<3*
	1-5 Yıl (1)	126	1.00±1.08	130.88				
	6-10 Yıl (2)	107	1.11±1.20	134.51				
	11-15 Yıl (3)	36	1.83±1.27	185.07				
Rekabet	16 ve Üzeri (4)	17	2.03±0.88	205.62	13.781	3	.000	1<4*
	1-5 Yıl (1)	126	1.10±1.02	134.49				
	6-10 Yıl (2)	107	1.25±1.35	135.73				
	11-15 Yıl (3)	36	1.75±1.17	175.94				
Negatif Sağlık	16 ve Üzeri (4)	17	2.00±1.17	190.47	5.705	3	.127	Yok
	1-5 Yıl (1)	126	2.37±0.88	151.55				
	6-10 Yıl (2)	107	2.07±1.15	128.96				
	11-15 Yıl (3)	36	2.45±1.07	158.39				

	16 ve Üzeri (4)	17	2.39±0.67	143.79				
Pozitif Sağlık	1-5 Yıl (1)	126	3.39±1.01	156.97				
	6-10 Yıl (2)	107	3.20±1.04	138.67	13.276	3	.004	4<1*
	11-15 Yıl (3)	36	3.25±0.89	136.10				
	16 ve Üzeri (4)	17	2.55±1.02	89.74				
1-5 Yıl (1)	126	2.90±1.11	149.41					
Kilo Yönetimi	6-10 Yıl (2)	107	2.78±1.17	142.23	2.503	3	.475	Yok
	11-15 Yıl (3)	36	2.81±0.94	138.83				
	16 ve Üzeri (4)	17	2.51±1.00	117.56				
	1-5 Yıl (1)	126	3.46±0.84	164.62				
Görünüm	6-10 Yıl (2)	107	3.30±0.93	148.91	42.224	3	.000	3<1* 4<1* 3<2* 4<2*
	11-15 Yıl (3)	36	2.76±0.76	89.06				
	16 ve Üzeri (4)	17	2.41±0.78	68.21				
	1-5 Yıl (1)	126	3.23±1.09	167.31				
Dayanıklılık	6-10 Yıl (2)	107	2.84±1.25	134.62	25.346	3	.000	3<1* 2<1* 4<1*
	11-15 Yıl (3)	36	2.63±1.06	111.83				
	16 ve Üzeri (4)	17	2.46±0.83	89.94				
	1-5 Yıl (1)	126	2.87±1.04	150.99				
Çeviklik	6-10 Yıl (2)	107	2.77±1.16	146.34	8.544	3	.036	4<1*
	11-15 Yıl (3)	36	2.58±1.15	133.24				
	16 ve Üzeri (4)	17	2.14±0.72	91.82				

p<0.05; p< 0.008*

Tablo 4.12.'ye göre, egzersize katılım ölçeğinin stres yönetimi ($X^2(3) = 10.783$, $p = .013 < .05$), canlılık ($X^2(3) = 17.292$, $p = .001 < .05$), sosyal tanınırlık ($X^2(3) = 13.011$, $p = .005 < .05$), bağlanma ($X^2(3) = 23.531$, $p = .000 < .05$), rekabet ($X^2(3) = 13.781$, $p = .000 < .05$), pozitif sağlık ($X^2(3) = 13.276$, $p = .004 < .05$), görünüm ($X^2(3) = 42.224$, $p = .000 < .05$), dayanıklılık ($X^2(3) = 25.346$, $p = .000 < .05$), çeviklik ($X^2(3) = 8.544$, $p = .036 < .05$) alt boyutları çalışma yılı değişkenine

göre istatistikî düzeyde anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Haz, meydan okuma, negatif sağlık ve kilo yönetimi ile çalışma yılına göre farklılaşmamaktadır ($p >.05$).

Tablo 4.12. ye göre 11-15 yıl çalışanların, 6-10 yıl ile 1-5 yıl arasında çalışanlara göre egzersize katılım motivasyonları stres yönetim boyutunda daha yüksektir. Bu durum çalışma yılı artıkça çalışanların stres yaşamalarından kaynaklanabilir. Ancak 16 ve üzeri yıl çalışanlarda benzer durum görülmemektedir. 16 yıl ve üzeri çalışanların diğer gruplara göre farklılık göstermemesi mesleki anlamda emekliliklerin yaklaşması ve çalışma şartlarına alışmalarından kaynaklanabilir.

Araştırmada, 1-5 yıl arası çalışanlar, 6-10 yıl ve 16 yıl ve üzeri çalışanlara göre egzersize katılım motivasyonları açısından daha canlılık göstermektedir. 1-5 yıl ve 6-10 yıl arası çalışanlar 11-15 yıl ve 16 yıl üzeri çalışanlara göre sosyal tanınırlık, bağlanma ve rekabet boyut ortalamaları daha yüksektir. Bağlanma alt boyutunda 16 yıl ve üzeri çalışanlar lehine bulgulara rastlanmıştır. Lucas vd., (2015) yoğunluğu yüksek olan aralı düzenli yapılan egzersiz çalışmalarının beyin fonksiyonlarına olumlu etkilerinin olduğunu ve beyni hastalıklara karşı korumada rol oynadığını ortaya koymuşlardır. Bu durum meslek yıl artıkça yaş da arttığı için var olan ya da oluşabilecek kronik rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisi amacı ile egzersize katılım motivasyonunda bağlanmanın ön plana çıktığı düşünülebilir.

Görünüm, dayanıklılık ve çeviklik alt boyutlarında 1-5 yıl meslek grubu lehine anlamlı bulgulara rastlanmıştır. Bu durum 1-5 yıl çalışan meslek gurubu genç olmasından dolayı tablo 4.9. da ki görünüm alt boyutundaki 19-25 yaş gurubunda rastlanan anlamlı bulgular ile ilişkilendirilebilir. Yaşı genç olanların fiziksel görünümüne özen göstermeleri bu durumun nedeni olabilir.

Tablo 4.13. Egzersiz yapılan hafta/gün değişkeni ile egzersize katılım motivasyonu alt boyutları arasındaki kruskall wallis testi

	Yaş	n	$\bar{x} \pm ss$	Rankların Ortalaması	χ^2	df	p	Fark
Stres Yönetim	Yapmıyorum (1)	83	1.68±1.27	140.92	11.864	4	.000	2<5*
	En Az 1 Gün (2)	86	1.40±0.90	125.16				

Canlılık	2 Gün (3)	35	1.69±1.28	142.84				1<5*
	3 Gün (4)	51	1.93±1.42	156.61				3<5*
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.29±1.33	180.47				
	Yapmıyorum (1)	83	2.47±1.23	112.41				
	En Az 1 Gün (2)	86	3.41±1.01	180.11				1<2*
	2 Gün (3)	35	2.74±1.36	130.41	32.563	4	.000	4<2*
	3 Gün (4)	51	2.78±1.34	135.63				1<5*
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	3.05±1.16	152.90				
	Yapmıyorum (1)	83	1.94±1.21	117.52				
	En Az 1 Gün (2)	86	2.58±0.87	160.26				1<2*
Haz	2 Gün (3)	35	2.42±1.26	152.44	15.526	4	.004	1<5*
	3 Gün (4)	51	2.19±1.36	136.05				1<3*
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.68±1.27	168.71				
	Yapmıyorum (1)	83	1.59±1.28	144.86				
	En Az 1 Gün (2)	86	1.36±1.15	132.28				
	2 Gün (3)	35	1.34±1.14	133.54	8.232	4	.083	Yok
Meydan Okuma	3 Gün (4)	51	1.56±1.29	145.00				
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.15±1.34	179.74				
	Yapmıyorum (1)	83	1.16±1.16	162.43				
	En Az 1 Gün (2)	86	0.62±0.87	125.48				
	2 Gün (3)	35	0.68±0.94	132.04	11.914	4	.018	2<1*
	3 Gün (4)	51	0.71±0.83	139.50				3<1*
Sosyal Tanımlık	4 Gün ve Üzeri (5)	31	1.09±1.09	162.31				4<1*
	Yapmıyorum (1)	83	1.42±1.30	156.11				
	En Az 1 Gün (2)	86	0.93±0.94	127.75				
	2 Gün (3)	35	1.14±1.33	134.57	6.992	4	.136	Yok
	3 Gün (4)	51	1.21±1.17	145.29				
	En Az 1 Gün (2)	86	0.93±0.94	127.75				
Bağlanma	2 Gün (3)	35	1.14±1.33	134.57	6.992	4	.136	Yok
	3 Gün (4)	51	1.21±1.17	145.29				
	En Az 1 Gün (2)	86	0.93±0.94	127.75				

Rekabet	4 Gün ve Üzeri (5)	31	1.48±1.22	160.56				
	Yapmıyorum (1)	83	1.50±1.34	152.96				
	En Az 1 Gün (2)	86	0.95±0.86	127.68				
	2 Gün (3)	35	1.02±1.11	124.77	10.958	4	.027	2<5*
	3 Gün (4)	51	1.36±1.20	148.50				
Negatif Sağlık	4 Gün ve Üzeri (5)	31	1.85±1.47	174.98				
	Yapmıyorum (1)	83	2.13±1.13	127.81				
	En Az 1 Gün (2)	86	2.60±0.78	173.58				4<2*
	2 Gün (3)	35	2.10±1.08	130.49	19.288	4	.001	1<2* 3<2*
	3 Gün (4)	51	1.98±0.98	121.68				5<2*
Pozitif Sağlık	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.38±1.01	152.68				
	Yapmıyorum (1)	83	2.91±1.06	114.36				
	En Az 1 Gün (2)	86	3.50±0.97	167.62				1<2*
	2 Gün (3)	35	3.21±1.10	142.43	21.270	4	.000	1<4* 1<5*
	3 Gün (4)	51	3.32±0.97	147.13				
Kilo Yönetimi	4 Gün ve Üzeri (5)	31	3.40±0.83	149.85				
	Yapmıyorum (1)	83	2.83±1.02	142.77				
	En Az 1 Gün (2)	86	3.00±1.05	157.18				
	2 Gün (3)	35	2.49±1.24	121.31	5.371	4	.251	Yok
	3 Gün (4)	51	2.72±1.14	136.29				
Görünüm	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.81±1.23	144.42				
	Yapmıyorum (1)	83	2.80±0.94	101.70				
	En Az 1 Gün (2)	86	3.50±0.83	168.43				1<2*
	2 Gün (3)	35	3.33±0.92	151.04	34.464	4	.000	1<4* 1<5*
	3 Gün (4)	51	3.39±0.87	156.95				1<3*
ya nı klı	Yapmıyorum (1)	83	2.47±1.19	104.93	43.178	4	.000	1<2*

Çeviklik	En Az 1 Gün (2)	86	3.44±0.97	185.37				1<3*
	2 Gün (3)	35	3.11±1.03	148.54				1<4*
	3 Gün (4)	51	2.93±1.19	139.76				
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.86±1.18	131.06				
	Yapmıyorum (1)	83	2.43±1.16	121.13				
	En Az 1 Gün (2)	86	3.01±0.93	160.21				1<2*
	2 Gün (3)	35	2.61±1.08	131.69	12.206	4	.016	1<4*
	3 Gün (4)	51	2.82±1.09	149.17				1<5*
	4 Gün ve Üzeri (5)	31	2.92±1.20	161.05				

p<0.05; p< 0.008*

Tablo 4.13. incelendiğinde, egzersize katılım ölçeğinin stres yönetimi ($X^2 (4) = 11.864$, $p = .000 < .05$), canlılık ($X^2 (4) = 32.563$, $p = .000 < .05$), haz ($X^2 (4) = 15.526$, $p = .004 < .05$), sosyal tanınırlık ($X^2 (4) = 11.914$, $p = .018 < .05$), rekabet ($X^2 (4) = 10.958$, $p = .027 < .05$), negatif sağlık ($X^2 (4) = 19.288$, $p = .001 < .05$), pozitif sağlık ($X^2 (4) = 21.270$, $p = .000 < .05$), görünüm ($X^2 (4) = 34.464$, $p = .000 < .05$), dayanıklılık ($X^2 (4) = 43.178$, $p = .000 < .05$), çeviklik ($X^2 (4) = 12.206$, $p = .016 < .05$) alt boyutları haftalık egzersiz yapılan gün değişkenine göre istatistiki düzeyde anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$). Meydan okuma, bağlanma ve kilo yönetimi göre farklılaşmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 4.13. e göre, haftalık 4 gün ve üzeri egzersiz yapanlar, egzersizi haftada iki gün, bir gün ve yapmayanlara göre stres düzeylerini düşürebilmek için motivedirler. Araştırmada, haftada en az 1 gün egzersiz yapanların, haftada 2,3 gün egzersiz yapanlar ile egzersiz yapmayanlara göre daha fazla canlı hissettikleri söylenebilir. Haftada en az 1 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların yapmayanlara göre egzersizlerden haz aldıkları ortaya konmuştur. Demir ve Filiz (2004)'in düzenli egzersizin insanda meydana getirdiği olumlu etkiler bu durumu açıklar niteliktedir.

Egzersiz yapmayanların egzersiz yapanlara göre sosyal tanınırlık boyut ortalamaları anlamı derecede yüksektir. Bu durum egzersiz yapmayanların sosyal tanınırlık için kendilerini sosyal medyaya veya sosyal tanınırlıklarını artıracak aktivitelere katılmaya zaman ayırma isteklerine ve bu durumdan dolayı egzersize zaman ayıramamalarına dayandırılabilir.

Haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanlar en az 1 gün egzersiz yapanlara göre kendilerini daha rekabetçi görmektedirler. Bu durumun sebebi egzersizin fiziksel etkilerine dayandırılabilir.

Araştırmaya katılanlardan haftada en az 1 gün egzersiz yapanların egzersiz yapmayanlar ve haftada 1 günden fazla egzersiz yapanlara göre sağlıklarını koruma amaçlı egzersiz yaptıkları söylenebilir. Egzersizin etkilerini incelemek için yapılan deneylerde egzersizin fizyolojik yanıtlarla stres, depresyon ve nörolojik hastalıklara yakalanma oranını azalttığı bilinmektedir (Firth vd., 2018). Bu nedenle haftada 1 günde olsa egzersiz yapanlar sağlıklarına dikkat etmektedir denilebilir.

Farklı örneklem gruplarında yapılan çalışmalarda, düzenli yapılan egzersizin insan sağlığı ve psikolojisi açısından fayda sağladığı ortaya konmuştur (Tekin vd., 2015; Geri, 2021).

Ayrıca sosyal medya programlarında yapılan yayınlar, kamu spotlarında egzersizin sağlığa faydalarının vurgulanması, katılımcıların hastanede çalışması bu sayede konunun bilincinde olması gibi faktörlerin düzenli egzersiz yapanların lehine adı geçen değişkenlerde anlamlı farklılıklara yol açtığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan hastane personelinden egzersiz yapanlar yapmayanlara göre kendilerini daha dayanıklı ve çevik tanımladıkları sağlıklarına ve görünümlerine önem verdiklerine dayandırılabilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde Covid-19 pandemi sürecinde yoğun tempoda çalışan sağlık personellerinin egzersize katılım motivasyon tutumları ile ilgili temel bulgular özetlenmiş ve bu bulgularla ilgili öneriler verilmiştir.

Araştırmada cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık çıkan ölçek alt boyutlarında erkek çalışanların kadın çalışanlara göre sadece dayanıklılık boyutunda farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Diğer farklılık çıkan beş alt boyut için bu durum kadın çalışanlar lehine olduğu görülmektedir. Kadın çalışanlar egzersize katılımı ile ilgili sağlık ve fiziksel görünüm motivlerini kullanmaktadır. Bu noktada erkek çalışanlar için egzersizin sağlık ve fiziksel görünümle ilgili egzersize katılım motivasyonlarını artıracak bilgilendirici afişler gibi göze çarpıcı uygulamaların yapılması önerilebilir.

Yaş değişkeni açısından sağlık çalışanlarının egzersize görünümü için katılma motivasyonuna yaşı büyük olan gruba göre yaşı küçük olanlarda daha yüksek görülmektedir. Bu durumun tam tersi ise pozitif sağlık, kilo yönetimi ve sağlık boyutlarının dışında kalan tüm alt boyutlarda ortaya konmuştur. Bu bulgulardan hareketle yaşı küçük olanlara göre yaşı büyük olan katılımcıların egzersize katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmada haftalık 4 gün ve üzeri egzersiz yapanların, egzersizi haftada iki gün, bir gün ve yapmayanlara göre stres düzeylerini düşürebilmek için egzersizi tercih ettikleri sonucu elde edilmiştir. Haftada 4 gün ve üzeri egzersiz yapanlar en az 1 gün egzersiz yapanlara göre kendilerini daha rekabetçi görmekteyler. Elde edilen verilerden çalışmaya katılan hastane personelinden egzersiz yapanlar yapmayanlara göre kendilerini daha dayanıklı ve çevik tanımladıkları sağlıklarına ve görünümüne önem verdikleri sonucu çıkarılabilir.

Mardin Devlet Hastanesi çalışanlarının genel olarak egzersize katılım motivasyonları orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Orta düzeyde çıkan egzersize katılım motivasyonlarının artırılması için birçok proje hastane ve Sağlık İl Müdürlüğü iş birliği çerçevesinde yürütülerek bu seviye daha yukarıya çıkarılabilir.

Hastane personelleri arasında düzenlenecek olan spor turnuvaları ile eğlence ortamı yaratılarak egzersize katılım seviyesi artırılabilir. Özel bir spor salonu ile yapılacak işbirliği ile sağlık çalışanlarına özel indirim uygulanabilir. Egzersize katılım motivasyonunun artırılması için Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü ile işbirliği yapılarak müdürlüğün bünyesindeki tesislerin belirli saatler arasında sağlık personellerine ücretsiz tahsis edilmesi sağlanabilir.

Sağlık çalışanlarının egzersize katılım motivasyonu ile kişilik, yaşam kalitesi, yaşam doyumu v.b. farklı değişenlerle ilişkisi başka araştırmalar yapılarak incelenmesi literatüre katkı sağlaması açısından önerilebilir.

Araştırma Covid-19 pandemi sürecinde normal iş temposu dışında yoğun olarak mesai harcayan sağlık çalışanlarına uygulandığı için aynı örneklem grubuna salgın sona erdikten sonra uygulanması ve sonuçların araştırma sonuçları ile karşılaştırılması önerilebilir.

Sağlık çalışanlarının egzersiz motivasyonlarının değerlendirilmesine yönelik çalışmalar daha geniş örneklem gruplarında ve çalışanların nöbet tutup/tutmama, çalıştıkları bölümler, çalışma saatleri gibi kriterleri de göz önünde bulundurularak yapılabilir.

Toplumun genel olarak rol model olarak gördüğü sağlık personelinin yaşam kalitesinin geliştirilmesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin ve egzersize katılım motivasyonlarının artırılması için hastanelere spor merkezleri kurulabilir. Belirli dönemlerde konu ile ilgili özendirici eğitim programları düzenlenebilir.

Sonuç olarak; egzersize katılım motivasyonu konusunda sağlık çalışanları örneğinde yapılan çalışmanın Sağlık Bakanlığı yetkililerince ve akademik camianın paydaşlarınca inceleneceği ve alan yazına yeni bir bakış getireceği değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., Kujala, U.M. (2014). "Motives For Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-30s". *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports*, Vol.24. No. (Doi:10.1111/sms.12040).

Adıgüzel, H., Otay, L.N., Katırcı, K.Z.İ., Fakılı, F.E., Uzun, M., Özen, S., Ergen, H.İ., Özdemir, M., Yıldızlı, M., Kurtgil, S., Uzunaslan, T., Ergun, N. (2018). "Futbolcuların Alt Ekstremitte Kas ve Yağ Oranları, Vücut Kitle İndeksleri ile Aerobik Kapasite, Çeviklik ve Patlayıcı Kuvvet Arasındaki İlişki". 3. *Uluslararası Sağlık Bilimleri Kongresi*. Ankara, 29 Kasım-1 Aralık 2018.

Ağaoğlu, S . (2015). "Kadın Sağlığı ve Egzersiz" . *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt.6. No.2. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/20460/217904>).

Akari, Ö. F. (2019). Değerler Eğitimi Açısından Spor. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Albayrak, A. (2012). "İstanbul'daki Konaklama İşletmelerinin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi". *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi*, Cilt.3. Sayı.8. (Doi: 10.5824/1309-1581.2012.3.003.x).

Anderson, N. (1998). *Work and Leisure*. Florence: Routledge.

Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Aracı, H. (2004). *Öğretmeler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Ardahan, F. (2013). "Rekreasyonel Egzersiz Güdüleme Ölçeğinin Rekreatif Spor Türüne Göre İncelenmesi: Antalya Örneği". *İğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt.4. No.4. ([http://sosbilder.igdir.edu.tr/Makaleler/974179945_06_Ardahan_\(95-108\).pdf](http://sosbilder.igdir.edu.tr/Makaleler/974179945_06_Ardahan_(95-108).pdf)).

Ardahan, F., Lapa, T. Y. (2011). "Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.

Aşçı, F.H., Koca, C., Bulgu, N. (2008). *Türkiye'de Kadınların Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Toplumsal Sınıf ve Toplumsal Cinsiyet Ekseninde Analizi: Fiziksel Aktiviteye Katılım Kadının Toplumsal Konumunu Güçlendirici Bir Etkiye Sahip Olabilir Mi*. TÜBİTAK, Araştırma Projesi, No:L16K345.

Başar, S. (2018). “Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi”. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34. (<http://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/42725/442445>).

Baştuğ, G. (2002). *Sporda Psikolojik Motivasyon Faktörü Olarak Ödül ve Cezanın Cinsiyet ve Spora Başlama Yaşı Değişkenine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Biçer T. (2017). “Spor Kültürü”. Egzersiz ve Spor Psikolojisi Derneği. <http://www.egzersizvesporpsikolojisi.org/makale/spor-kulturu/20/> Erişim Tarihi: 20.04.2021.

Blumenthal, J.A., O'toole, L.C., Chang, J.L. (1984). *Is Running An Analogue Of Anorexia Nervosa An Empirical Study Of Obligatory Running And Anorexia Nervosa*: JAMA.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 14. Baskı, Ankara: Pegem Yayınları.

Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir, N. (2012). “Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği”. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, Cilt.6. Sayı.1. (<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfmpe/issue/45319/567774>).

Can, A. (2014). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. 3.Baskı, Ankara: Pegem Yayıncılık.

Cihangir, M. (2006). “Sporcuların Sigortalanması”. *9 Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*. Muğla.

Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Methods in Education*. 4th ed, London: Routledge.

Çamlıyer H. (1997). *Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun*. Manisa: Can Ofset.

Çeker, A., Çekin, R., Ziyagil, M.A. (2013). “Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları”. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt.8. No.1. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32236/357817>).

Çıngı, H. (1994). *Örnekleme Kuramı*. Ankara: H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi.

Çoban, B., Nacar, E. (2010). *Okul Öncesi Eğitimde Eğitsel Oyunlar, Oyunlar-Rontlar-Saymacalar Şiirler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Dalkılıç, M. (2016). “Fiziksel İnaktivitenin Etkileri”. *Türkiye Klinikleri Fizyoterapi ve Rehabilitasyon - Özel Konular Dergisi Fiziksel Aktivite/Egzersiz Özel Sayısı*, 2(1):12-7.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). "Motivation and education: The self-determination perspective". *Educational Psychologist*, Cilt.26. Sayı.3-4. (Doi:10.1080/00461520.1991.9653137).

Demir, C. (2003). "Demografik Özellikler İle Sağlanan İmkanların Sportif Faaliyet Tercihleri Üzerine Etkileri: Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Uygulama". *1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu. Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği*. Ankara.

Demir, M., Filiz, K. (2004). "Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri". *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi)*, Cilt.5. No.2. (<https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TkRBd01EazU>).

Demirel, H., Kayıhan, H., Doğan, A., Özmert, E., (2018). *Erişkin İçin Kronik Hastalıklarda Fiziksel Aktivite Rehberi*. 1. Baskı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1088.

Demirel, M., Demirel H.D., Serdar, E. (2017). "Constraints and Perceived Freedom Levels in the Leisure of University Students". *Journal of human sciences*, Vol.14. No.1. (<https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4340>).

Dereli, E., Acat, M. B. (2010). "Okul Öncesi Eğitim Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Motivasyon Kaynakları ve Sorunları". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61801/924516>).

DiNubile, N. A. (1993). "Youth Fitness-Problems and Solutions". *Preventive medicine*, Vol.22. No.4. (Doi:10.1006/pmed.1993.1053).

Dinç, A. (2003). *Boş Zaman- Rekreasyon Yönetimi*, Birinci Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.

Dirmen, A. (2014). *Farklı Liglerde Oynayan Kadın Futbol Takımı Oyuncularının Başarı Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Doğan, B. (2007). *Spor Sosyolojisi ve Uygulamalı Spor Sosyolojisine Giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. 2. Baskı, Adana: Nobel Kitabevi.

Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., Edginton, S. R. (1995). *Leisure And Life Satisfaction: Foundational Perspectives*. Dubuque, IA:Brown&Benchmark.

Erdoğan, Ç., Bahadır, Z. (2019). “Egzersiz Yapan Bireylerin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Cilt.10. Sayı.1. (Doi: 10.17155/omuspd.423077).

Erşan, E. E., Yıldırım, G., Doğan, O., Doğan, S. (2013). “Sağlık Çalışanlarının İş Doyumu ve Algılanan İş Stresi ile Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, Cilt.14. Sayı.2.s.109-114.

Fındıkcı İ. (1999). *İnsan Kaynakları Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayın.

Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Lagopoulos, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B. (2018). Effect of Aerobic Exercise on Hippocampal Volume in Humans: A Systematic Review and Meta-analysis. *Neuroimage*, Vol.166. (Doi:10.1016/j.neuroimage.2017.11.007).

Fişek, K. (1998). *Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi*. Bağırğan Yayınevi: Ankara.

Fox, K. (2000), "Physical Activity and Mental Health Promotion: The Natural Partnership", *Journal of Public Mental Health*, Vol. 2 No. 1. (<https://doi.org/10.1108/17465729200000002>).

Geri, S. (2021). “Investigation of Physical and Motor Characteristics between University Students Who Participate and Students Who Don't Participate in Sport Activities”. *International Education Studies*, Vol.14. No.2. (Doi:10.5539/ies.v14n2p90).

Gill, D.L. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 2th ed, Greensboro: HumanKinetics.

Gillet B. (1975). *Spor Tarihi*. (M Durak, Çev.). İstanbul: Gelişim.

Göksu, Ö. (2013). “Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk ve Kan Parametrelerine Etkisi”. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt.11. Sayı.3. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/iuspor/issue/9558/119389>).

Gül, H. (2014). *Motivasyon ve Sağlık Çalışanları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gömlüksiz, M., Serhatlıoğlu, B. (2014). “Öğretmen Adaylarının Akademik Motivasyon Düzeylerine İlişkin Görüşleri”. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt.173. Sayı.173. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21486/230306>).

Görgülü, R., Işık, U., (2019). “Egzersiz Katılım Motivasyonu Envanteri-2’nin Türkiye Örneğine Yönelik Sınanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”. *17th International Sport Sciences Congress*, Antalya.

Güngörmüş, H.A., Yenel, F., Gürbüz, B. (2014). “Bireyleri Rekreatif Egzersize Götüren Faktörlerin Belirlenmesi: Demografik Farklılıklar”. *International Journal of Human Sciences*, Cilt.11. Sayı.1.sf.383-886.

Has, F. (2016). *Sağlık Sektöründe Çalışanların Boş Zamanlarında Rekreatif Etkinliklerine Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesi (Osmaniye İli Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Hausenblas, H.A., Brewer, B.W., Raalte, J. (2004). “Self-Presentation and Exercise”. *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol.16. No.1. (Doi:10.1080/10413200490260026).

Hawker, C.L. (2012). “Physical Activity and Mental Well-Being in Student Nurses”. *Nurse Education Today*, Vol.32. No.3. (Doi:10.1016/j.nedt.2011.07.013).

Hersey, P.H., Blanchard, K.H., Johnson, D.E. (1996). *Management of Organizational Behavior*. New Jersey: Prentice Hall.

İmamoğlu, A. F. (1992). “İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı Gözlemler”. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9-19.

Karadağ, D. (2013). *Yüzme Antrenörlerinin Bir Liderlik Özelliği Olan İletişim Becerilerinin Yüzücülerin Motivasyonları Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karakullukçu, A., Özer, Ö., Ekinci, N. E. (2017). “Aktif Spor Yapan İşitme Engelli Sporcuların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”. *Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi*, Bursa, 21-23 Mayıs.

Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni Boyutlarıyla Spor*. Ankara.

Karataş, H., Erden, M. (2012). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Dilsel Eşdeğerlik, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *Education Sciences*, Cilt.7. Sayı.4. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsaedu/issue/19814/211923>).

Keskin, M., Akova, O., Öz, M. (2015). “Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarının Önündeki Engellerin Belirlenmesine Yönelik Bir Çalışma”. *Journal of Recreation and Tourism Research (JRTR)*, 2(4), 37-45.

Keten, M. (1974). *Türkiye’de Spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası.

Kılbaş, Ş. (2010). *Rekreatif Boş Zamanı Değerlendirme*. 4. Baskı, Ankara: Gazi.

Kılıçgil, E., Partal, M. (2003). “Süper Ligde Oynayan Bir Futbol Takımı Taraftarlarının Şiddete Neden Olan Tahrik Olma Unsurları Üzerine Bir Araştırma”.

Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt.8.Sayı.2. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27976/304920>).

Kılınç, F. (2018). *Hemşirelerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Kızılelmas, F. (2021). “Spor Yapan Kadınlar Bağlamında Kadına Yüklenen Toplumsal Beden Algısının İncelenmesi: Düzce Örneği”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt.24. No.45. (Doi: 10.31795/baunsobed.8963749).

Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J. (2005). “College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise”. *Journal of American College Health*, Vol.54. No.2. (Doi:10.3200/JACH.54.2.87-94).

Kurumlu, Y. (2014). *Ankara İli 11. Sınıf Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman ve Sportif Açısından Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılımlarının Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Küçük, V., Koç, H. (2004). “Psiko - Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi”. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı.10. (<http://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4752/65286>).

Larson, D. (1975). *Youth Sport Programs*. Sport Sociology Bulletin.

Lucas, S.J.E., Cotter, J.D., Brassard, P.Ç., Bailey, D.M. (2015). “High-intensity Interval Exercise and Cerebrovascular Health: Curiosity, Cause, and Consequence”. *Journal of Blood Flow-Metabolism*, Vol.35.Not.6. (Doi: 10.1038/jcbfm.2015.49).

Mardin İl Sağlık Müdürlüğü Mardin Devlet Hastanesi (2019, Temmuz 01). <https://mardindh.saglik.gov.tr/TR,22052/hastanemizi-taniyin.html>, Erişim Tarihi: 15. 04. 2021.

Maltby, J., & Day, L. (2001). “The Relationship between Exercise Motives and Psychological Well-Being”. *Journal of Psychology*, Vol.135. No.6. (Doi:10.1080/00223980109603726).

Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). “The Measurement of Exercise Motives: Factorial Validity and Invariance Across Gender of a Revised Exercise Motivations Inventory”. *British Journal of Health Psychology*, Vol.2. No.4. Doi: (Doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x).

Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E. A., & Salmon, P. (1990). “Effects Of Temporary Withdrawal from Regular Running”. *Journal of Psychosomatic Research*, Cilt.34. Sayı.5. (Doi:10.1016/0022-3999(90)90023-W).

Müştigil, S. (1993). *Dinlence ve Turizm İlişkisi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayını.

Nelson, H. D., Haney, E., Humphrey, L., Miller, J., Nedrow, A., & Nicolaidis, C. (2005). "Management of Menopause-Related Symptoms". Summary, evidence report/technology assessment no. 120. (prepared by the Oregon Evidence-based Practice Center, under Contract No. 290-02-0024).

Orhan, R. (2019). "Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi". *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176. (<http://dergipark.org.tr/pub/kusbd/issue/42808/504210>).

Önmen, H. (2021). *Rekreasyonel Amaçlı Egzersiz Yapan Bireylerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özer, Ö. (2017). *Rekreasyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Öztürk, A. (2010). *Okul Öncesi Eğitimde Oyun*. Ankara: Eğiten Kitap.

Öztürk, H. (2015). "The Obstacles Affecting Shopping Center Employees' Participation in Recreational Activities". *Journal of Social Sciences*, Vol.47. No.1. (Doi:10.1080/09718923.2016.11893542).

Petzinger, G.M., Fisher, B.E., Sarah, Mç, Beeler, J.A., Walsh, J.P., Jakowec, M.W. (2013). "Exercise-Enhanced Neuroplasticity Targeting Motor and Cognitive Circuitry in Parkinson's Disease". *Lancet Neurology*, Vol.12. No.7. (Doi:10.1016/S1474-4422(13)70123-6).

Peterson, V. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image: A Study of Gymnasts and Netball Players*. Unpublished Honours Thesis. University Of Newcastle.

Philipp, T. (2017). *Bewegungsentwicklung Und -Förderung Im Kinddesalter – Im Kinderbildungs'ta Speziellen- Un -Betreuungseinrichtungen, 2017*, www.elternbildung.at/expe-rt-inn-enstimmen/bewegungsentwicklung-und-foerderung-im-tatlic1. Erişim tarihi:29.05.2021.

Rovio, S., Kåreholt I., Helkala E. L., Viitanen, M., Winblad, B., Tuomilehto, J., Soininen, H., Nissinen, A., Kivipelto, M. (2015) "Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease". *The Lancet. Neurology*, 4(11):705-711. (Doi: 10.1016/s1474-4422(05)70198-8).

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). "Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being". *American Psychologist*, Vol.55. No.1. (<https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-007>).

Sağlık Meslek Mensupları ile Sağlık Hizmetlerinde Çalışan Diğer Meslek Mensuplarının İş ve Görev Tanımlarına Dair Yönetmelik (2014) <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/05/20140522-14.htm>

Shen, B., & Xu, C. (2008). "Effects of Self-Efficacy, Body Mass, and Cardiorespiratory Fitness on Exercise Motives in Chinese College Students". *Journal of Physical Activity and Health*, Vol.5. No.5. (Doi:10.1123/jpah.5.5.706).

Seçkin, H. (1990). *Ortaöğretim Gençliğinin Boş Zamanlarını Değerlendirmede Spor Etkinliklerinin Önemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Soykaner, M. (2008). *Sağlık İşletmelerinde Personelin Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Dokuz Eylül Üniversitesi Hastanesinde Örnek Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Steptoe, A. S., Butler, N. (1996). "Sports Participation and Emotional Wellbeing in Adolescents". *The Lancet*, Vol.347.No.9018. (Doi:10.1016/S0140-6736(96)91616-5).

Suvi R., Ingemar K., Eeva-Liisa H., Matti V., Bengt W., Jaakko T., Hilkka S., Aulikki N., Miia K. (2005). "Orta Yaşta Boş Zamanlarında Fiziksel Aktivite ve Bunama ve Alzheimer Hastalığı Riski", *Yaşlanma Araştırma Merkezi, Geriatrik Epidemiyoloji Bölümü, Neurotec, Karolinska Institutet*, Kasım. (Doi: 10.1016/S1474-4422(05)70198-8).

Şentürk, A., Kalkavan, A., Zengin, B., Savaşlı, M., Top, E. (2010). "The Reasons Why Athletes to the Aggression According to Cross-Country Runners who Participated in Interuniversity Championship". *11th International Sport Sciences Congress*, Antalya, 10-12 November.

Tekin, A , Tekin, G , Çalışır, M , Bayrakdaroğlu, S . (2015). "Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi". *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* , Cilt. 6. Sayı.1. (<https://dergipark.org.tr/en/pub/omuspd/issue/20459/217876>)

Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). "Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Aktivitenin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt.6. Sayı.2. (<https://core.ac.uk/download/pdf/268072253.pdf>).

Tunay, V. B., Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. *Sağlık Bakanlığı Yayını*, 1-16.

Tütüncü, Ö. (2012). "Rekreasyon ve Rekreasyon Terapisinin Yaşam Kalitesindeki Rolü". *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, Cilt.23. Sayı.2. (<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/154442>).

Ural, O. (2008). *Futbolda Takım Performansına Etki Eden Motivasyonel Faktörlerin Belirlenmesine Yönelik Bir Uygulama (Gençler birliği Spor Kulübü Örneği)*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Biere, N.M., Senecal, C., & Valleries, E. F., (1992). "The Academic Motivation Scale: A Measure of İntrinsic, Extrinsic and Amotivation in Education". *Educational Psychological Measurement*, Cilt.52. Sayı.4. (Doi:10.1177/0013164492052004025).

Yağmur, R. (2006). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Farklı Bölümlerdeki Öğrencilerin Serbest Zaman Aktivitelerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Yakalı, M. (2020). *Fonksiyonel Egzersizin 25-45 Yaş Aralığında Sedanter Kadınların Bazı Fiziksel Parametreleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yeltepe, E. H. (2003). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Yetim, A, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Yılmaz, A., Ulaş, M. (2017). "Kadınların Rekreatif Alanlarda Fiziksel Aktivite Yapma Amaçları ve Karşılaştıkları Sorunlar" . *Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt.27. No.3. (Doi: 10.17644/sbd.296205).

Yıldırım, D., Yıldırım, A., Eryılmaz, M. (2019). "Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle Yaşam Kalitesi İlişkisi". *Çukurova Medical Journal*, Cilt.44. Sayı.2. (Doi:10.17826/cumj.451087).

Yoesting. D.R. ve Burkhead, D.L. (1973). "Significance of Childhood Recreation Experience on Adult Leisure Behavior: An Exploratory Analysis". *Journal of Leisure Research*, Vol. 5. No.1. (Doi: 10.1080/00222216.1973.11970109).

Wankel, L. M. (1980). "Involvement in Vigorous Physical Activity: Considerations for Enhancing Self-Motivation". In R. R. Danielson & K. F. Danielson (Eds), *Fitness motivation: Proceedings of the Geneva Park workshop*, 18-32. (Doi.org/10.30769/usbd.896100).

Webb, H. (1969). *Professionalization of Attitudes Toward Play Among Adolescents. Aspect of Contemporary Sport Sociology*.

Zimmer, R. (1998). *Handbuch der Bewegungserziehung*. 8. Aufl. Freiburg: Herder.

Zorba, E. “Çağın Hareketsizlik Sorunu ve Aktif Yaşamın Kazandırdıkları”.
Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği Fiziksel Aktivite ve Yerel yönetimler Sempozyumu.
(29 - 30 Nisan 2007), Ankara, s.2-4.



EK-2-Anket

Değerli Katılımcı;

Bu anket, “Mardin Devlet Hastanesi Çalışanlarının Egzersize Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi” konulu yüksek lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için lütfen soruları dikkatlice okuyun ve cevapsız bırakmayınız. İlginiz ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Ünsal BİNGÖLLÜ

A. Demografik Bilgiler

1. Boyunuz..... (cm)
2. Kilonuz..... (kg)
3. Cinsiyetiniz?
 Kadın Erkek
4. Yaşınız?
 19-25 26-31 32-37 38 ve üzeri
5. Medeni Durumunuz?
 Evli Bekar
6. Göreviniz?
 Doktor Hemşire Teknisyen Diğer
7. Görev süreniz?
 1-5 yıl 6-10 yıl 11-15 yıl 16 ve üzeri
8. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?
 Evet Hayır
9. Haftanın kaç günü egzersiz yapabiliyorsunuz?
 Yapmıyorum En az 1gün 2 gün 3 gün 4 gün ve üzeri

Egzersize Katılım Motivasyonu Envanteri-2

Aşağıda, insanların neden egzersiz yaptıkları sorulduğunda sıklıkla verdikleri birtakım cevaplar yer almaktadır. Şu anda düzenli olarak egzersiz yapıp yapmadığınıza bağlı olarak, lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyun ve uygun rakamı işaretleyin, her bir ifadenin sizin için *doğru* olup olmadığını veya daha önce egzersiz yaptıysanız kişisel olarak sizin için doğru olabilecek ifadeleri belirtin. Herhangi bir ifadenin sizin için doğru olduğuna inanmıyorsanız, '0' ı daire içine alın. İfadelerden birinin sizin için gerçekten doğru olduğunu düşünüyorsanız '4' ü daire içine alın. Bir ifadenin sizin için kısmen doğru olduğunu düşünüyorsanız, '1', '2' veya '3' harflerini, neden egzersiz yaptığınızı veya egzersiz yapabileceğinizi ne kadar güçlü yansıttığını düşünün. Unutmayın ki, aşağıdaki ifadelerle *herhangi birinin* egzersiz yapmak için iyi sebeplerini değil, *sizin kişisel olarak* neden egzersiz yapmayı tercih ettiğinizi veya edebileceğinizi öğrenmek istiyoruz.

		Benim için hiç doğru değil		Benim için tamamen doğru	
	<i>Kişisel olarak, egzersiz yaparım (yapabilirim) ...</i>				
1	Zayıf kalmak için	0	1	2	3 4
2	Hasta olmamak için	0	1	2	3 4
3	Beni iyi hissettirdiği için	0	1	2	3 4
4	Genç görünmeme yardımcı olduğu için	0	1	2	3 4
5	Başkalarına değerimi göstermek için	0	1	2	3 4
6	Düşünecek ortam bulmak için	0	1	2	3 4
7	Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için	0	1	2	3 4
8	Gücümü artırmak için	0	1	2	3 4
9	Kendimi geliştirme hissinden haz duyduğum için	0	1	2	3 4
10	Arkadaşlar ile zaman geçirmek için	0	1	2	3 4
11	Fiziksel aktivitelerde kazanmaya çalışmaktan hoşlandığım için	0	1	2	3 4
12	Daha çevik olmak/kalmak için	0	1	2	3 4
13	Çalışmam için hedefler verdiği için	0	1	2	3 4
14	Kilo vermek için	0	1	2	3 4
15	Sağlık sorunlarını önlemek için	0	1	2	3 4
16	Egzersiz canlandırıcı bulduğum için	0	1	2	3 4
17	İyi bir vücuda sahip olmak için	0	1	2	3 4
18	Yeteneklerimi diğer insanlarla kıyaslamak için	0	1	2	3 4
19	Gerginliği azaltmaya yardımcı olduğu için	0	1	2	3 4
20	Sağlığımı korumak istediğim için	0	1	2	3 4
21	Dayanıklılığımı artırmak için	0	1	2	3 4
22	Sadece egzersiz yapmanın bile başlı başına tatmin edici olduğu için	0	1	2	3 4
23	Egzersiz yapmanın sosyal yönünden haz almak için	0	1	2	3 4
24	Ailemde kronik olarak bulunan bir hastalığın önlenmesine yardımcı olmak için	0	1	2	3 4
25	Çünkü rekabetten hoşlanırım	0	1	2	3 4
26	Esnekliği korumak için	0	1	2	3 4
27	Yüzleşebileceğim kişisel zorluklar sağladığı için	0	1	2	3 4
28	Kilomu kontrol etmede yardımcı olması için	0	1	2	3 4

	<i>Kişisel olarak, egzersiz yaparım (yapabilirim) ...</i>	Benim için hiç doğru değil					Benim için tamamen doğru				
29	Kalp hastalıklarından korunmak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
30	Enerjimi yenilemek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
31	Dış görünüşümü güzelleştirmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
32	Başarılarımın bilinmesini sağladığı için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
33	Stresle başa çıkmak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
34	Daha sağlıklı hissetmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
35	Daha da güçlenmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
36	Egzersiz deneyiminden haz almak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
37	Diğer insanlarla aktif bir şekilde eğlenmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
38	Bir hastalık/yaralanmadan iyileşmeye yardımcı olması için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
39	Fiziksel rekabetten hoşlandığım için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
40	Esnek olmak/kalmak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
41	Kalori yakmama yardımcı olduğu için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
42	Daha çekici görünmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
43	Başkalarının başaramayacağı şeyleri başarmak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
44	Gerginliği azaltmak için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
45	Kaslarımı geliştirmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
46	Çünkü egzersiz yaparken kendimi çok iyi hissediyorum	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
47	Yeni arkadaşlar edinmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
48	Özellikle de rekabet söz konusu olduğunda fiziksel aktiviteleri heyecan verici bulduğum için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
49	Kişisel normlara karşı kendimi değerlendirmek için	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

Anketi doldurduğunuz için teşekkür ederiz