

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



REKREASYONEL KORT TENİSİNE
KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
CİNSİYET VE YAŞ AÇISINDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ

NEŞE AYDEMİR
1158248154

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEM KURT

EDİRNE 2018

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYONEL KORT TENİSİNE
KATILIMI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN
CİNSİYET VE YAŞ AÇISINDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ

NEŞE AYDEMİR
1158248154

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. CEM KURT

EDİRNE 2018

Tezin adı: Rekreatif Kort Tenisine Katılımı Etkileyen Faktörlerin Cinsiyet ve Yaş Açısından Değerlendirilmesi

Hazırlayan: Neşe AYDEMİR

ÖZET

Bu tezin amacı; rekreatif kort tenisine katılımı etkileyen faktörlerin cinsiyet ve yaş açısından değerlendirilmesidir. Çalışmanın örneklemini kort tenisine rekreatif olarak katılan 105 erkek ve 101 kadın oluşturdu. Rekreatif kort tenisine katılımı etkileyen faktörler orijinali Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye adaptasyonu Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılan Rekreatif Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) ile belirlendi. Bağımsız gruplarda t testi, kadın katılımcıların ölçeğin sağlık, vücut-dış görünüm alt boyut puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu gösterdi ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda cinsiyet açısından istatistiksel düzeyde farklılık tespit edilmedi ($p>0,05$). Katılımcıların demografik özellikleri (aylık gelir, medeni durum ve eğitim düzeyi) arasındaki farklılıklar Ki-kare testi ile değerlendirildi ve demografik özellikler açısından gruplar arası farklılık bulunmadı ($p>0,05$). Pearson Korelasyon analizi; katılımcıların yaşları ile ölçeğin rekabet alt boyutu arasında negatif zayıf korelasyon olduğunu gösterdi ($r= -0,179$). Yaş ile ölçeğin diğer alt boyutları arasında korelasyonel ilişki saptanmadı. Kadın katılımcılar, erkelere oranla daha çok sağlık ve vücut-dış görünüş amacıyla tenis sporuna katılmaktadırlar. Gerek erkek gerekse kadın katılımcılarda, yaş arttıkça tenise rekabet amaçlı katılım azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kort tenisi, egzersize güdüleyen faktörler, cinsiyet, yaş

Name of Thesis: Evaluation of the Factors Effecting Participation in Recreational Court Tennis in Terms of Gender and Age

Prepared by: Neşe AYDEMİR

ABSTRACT

The aim of this thesis, evaluation of the factors which effect participation in recreational court tennis in terms of gender and age 105 males and 101 females who particapate to court tennis recreationally, consist of the sample of the study. The factors which effect participation to court tennis recreationally were determined by Recreational Exercise Motivation Measure which was originally developed by Rogers ve Morris (2003) and adapted into Turkish by Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006). In the Independent-Samples T-Test revealed that the female participants had higher scores on health and body-appearance subdimension score of the scale than the males ($p<0.05$). No statistically significant differences were found in terms of gender in other subscales($p>0.05$). Differences between participants' demographic characteristics (monthly income, marital status and level of education) were assessed by Kİ-square test and there was no difference between groups in terms of demographic characteristics($p>0.05$). Pearson correlation analysis revealed that weak negative correlation ($r= -0.179$) between age and competition score of the scale. There was no any correlation between age and others sub-dimensions of the scale ($p>0.05$). Female participants are more involve in tenis sports in an body-appearance than men. On both males and females as age increases, participation to tennis aiming at competition decreases.

Keywords: Court tennis, exercise motives, gender, age

ÖNSÖZ

Bu tezin amacı serbest zamanı değerlendirmek amacı ile rekreasyonel kort tenisine katılımı etkileyen faktörlerin cinsiyet ve yaş açısından değerlendirilmesidir. Tezin hazırlanma aşamasında hiçbir bilgisini ve tecrübesini esirgemeyen, değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Cem KURT'a şükranlarımı sunarım. İstatistik düzenlemelerinde emeği büyük olan Prof. Dr. İmran KURT ÖMÜRLÜ'ye teşekkür ederim. Veri toplamamda yardımlarını esirgemeyen Doç. Dr. Aksel ÇELİK'e, Öğr. Gör. Serpil AYAS AYDIN'a Dr. Öğretim Üyesi Erdinç DEMİRAY'a, Öğr. Gör. Orhan IŞIK'a, İsmail ATA'ya, Birsen SEKHAVAT'a, İmren KURTDERE'ye, Ferhat ÖZDEMİR'e, Erhan AKGÜN'E ve Furkan CANLI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca her zaman yanımda oldukları gibi tüm bu süreçte de yanımda olan, en büyük destekçim olan aileme sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Dünyada ve Türkiye’de Obezite Sıklığı.....	3
1.2. Kişileri Egzersize Yönlendiren Motivasyon	3
1.2.1. İnanç-Tutum Modelleri	5
1.2.1.1 Sağlık İnancı Modeli.....	5
1.2.1.2 Planlı Davranış Kuramı	5
1.2.2. Yeterlilik Temelli Modeller.....	6
1.2.2.1. Öz Yeterlilik Kuramı	6
1.2.3. Kontrol Temelli Modeller	7
1.2.3.1. Öz Belirleme Kuramı.....	7
1.2.4. Aşama Temelli Modeller.....	7
1.2.4.1. Kuramlar Üstü Model (The Transtheoretical Model).....	7
1.3. Hipotezler	8

2. BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Katılımcılar.....	9
2.2. Veri Toplama Araçları.....	9
2.3. İstatistik Analiz.....	11
BULGULAR	11

TARTIŞMA	16
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	21
KAYNAKÇA.....	22
EKLER.....	29



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. REMM Egzersiz Motivasyon Ölçeği Faktör Analizi Sonuçları & Cronbach Alpha Değerleri	9
Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri.....	10
Tablo 3. Katılımcıların eğitim düzeyleri.....	10
Tablo 4. Katılımcıların medeni durumları	11
Tablo 5. Katılımcıların gelir düzeyleri.....	11
Tablo 6. Katılımcıların tenis deneyimleri	12
Tablo 7. Katılımcıların tenis oynama sıklıkları.....	12
Tablo 8. Katılımcıların bir katılımda tenis oynama süreleri	13
Tablo 9. Katılımcıların egzersiz motivasyon anketinin alt boyutlarından elde edilen puanlar.....	13
Tablo 10. Katılımcıların egzersiz motivasyon anketinin alt boyutlarından elde edilen puanlar ile yaşları arasındaki korelasyon düzeyi.....	14

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Egzersiz Davranışı Teorileri Sınıflandırılması	4
---	---

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Fiziksel inaktivite 21. yüzyılın en önemli sağlık problemlerinden birisidir (Kruk, 2014). Fiziksel inaktivite Dünyadaki ölümlerin en önemli 4 nedeni arasında yer almaktadır (Kohl, Craig, Lambert, Inoue, Alkandari, Leetongin ve Kahlmeir, 2012). Fiziksel inaktivite erken ölüm, kardiyovasküler hastalıklar, felç, tip 2 diyabet, hipertansiyon, depresyon ve bazı kanser türlerine (kolon ve meme) neden olmaktadır (Carlson, Fulton, Pratt, Yang ve Adams, 2015). İnaktivite, dünya genelindeki ölümlerin % 6'sının nedeni iken, meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'si ve iskemik kalp hastalığının % 30'unun ana nedeni olarak gösterilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Hükümetler tarafından, fiziksel inaktivite nedenli hastalıkların tedavisi için önemli miktarda bütçeler ayrılmaktadır (Kruk, 2014; Kohl, vd., 2012). Gelişmiş ülkelerde inaktiviteye bağlı hastalıkların tedavisi için toplam bütçenin %1,5'i- 3'ü kullanılmaktadır (Kruk, 2014). Bu oran ABD'de %2,4 İngiltere'de %1,5 ve Çek Cumhuriyetinde ise %7,4 tür (Maresova, 2014). Örneğin Yeni Zelanda'da fiziksel inaktiviteye bağlı hastalıkların tedavisi için 262-614 milyon dolar harcanmıştır. Bu oran Birleşik Krallık için 936 milyon-7,264 milyon sterlin'dir (Kruk, 2014).

Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser tipleri, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi sağlık sorunlarının riski azalmaktadır (Özkan, Bozkuş, Kul, Türkmen, Öz ve Cengiz, 2013). Sağlık otoritelerince inaktivite ve inaktiviteye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi için yetişkin popülasyona haftalık 150 dk'lık ılımlı düzeyde ya da haftalık 75 dk şiddetli aerobik fiziksel aktivite önerilmektedir (Leavitt, 2008).

5-17 yaş grubundaki bireyler içinse önerilen fiziksel aktivite miktarı 60 d k/gün/hafta'dır (Alpözgen ve Özdiçler, 2016). İnaktiviteye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi için fiziksel aktivite ve egzersiz piramidi bir rehber olarak kabul edilebilir.

Fiziksel aktivite ve egzersiz piramidi; kuvvet egzersizleri, aerobik egzersizler, esneklik bileşenlerinden oluşmaktadır (Heyward ve Gibson, 2010).

Fiziksel aktivite ve egzersiz piramidinde yer alan bir diğer bileşen de rekreasyonel aktivitelerdir. Çağlar, Canlan ve Demir (2009), futbol, basketbol, voleybol, masa tenisi ve yüzme gibi aktivitelerin başlıca rekreasyonel sportif aktiviteler olduğunu belirtmektedir. Bu aktivitelerden birisi de kort tenisidir.

Tenis, Dünya standartlarında bir spor aktivitesidir. Tenis Profesyonelleri Derneği (ATP) ve Kadın Tenis Birliği (WTA) 40 farklı ülke de her yıl 60-80 turnuva düzenlemekte ve birçok kişi gerek izleyici gerekse oyuncu olarak bu turnuvalara katılmaktadır (Fernandez, Mendez-Villanueva, Pluim, 2006). Tenis, Wimbledon'dan Roland Garros'a, Amerika'dan Olimpiyat Oyunları'na kadar yaygınlık göstermektedir (<http://www.teniskortlari.gen.tr/tenis-tarihi.html>. Erişim: 27.03.2017). 2015 yılında Amerika Birleşik Devletlerindeki fiziksel aktivite konseyi araştırmasına göre tenis oynayanlarının sayısının, ABD'de 17,9 milyona ulaştığı görülmüştür (<http://www.tennisindustry.org/cms/index.cfm/news/tennis-participation-in-the-us-grows-to-179-million-players/> . Erişim: 06.03.2017).

Ülkemizde kort tenisine rekreasyonel amaçla katılan kişi sayısı tam olarak bilinmese de her yıl 100 bin civarında tenis raketi satılıyor olması ayrıca toplam kort sayısının oteller, kulüpler, belediyeler dahil 2 bini bulması ülkemizde tenis sporunun tanınmakta ve gelişmekte olduğunu göstermektedir (Ulagay, 2015). Diğer taraftan Türk Tenis Federasyonundan yapılan açıklamaya göre toplam lisanslı sporcu sayısının 36 bin 900'ü bulduğu, 20 yaş ve altındaki tenisçi sayısının ise 19 bin'i aştığı bildirilmektedir (<http://www.haberturk.com/spor/tenis/haber/1225947-turkiyede-lisansli-tenisci-sayisi-her-yil-katlanarak-artiyor> Erişim: 17.05.2018).

1.1. Dünyada ve Türkiye’de Obezite Sıklığı

ABD’de obezite oranı erkekler için %32,2 iken kadınlar için %35,5 tir (Flegal, Carroll, Ogden ve Curtin, 2010). Dünya sağlık örgütüne göre (WHO) 2000 yılında 750 milyon fazla kilolu ve 300 milyon obez bireyin olduğu rapor edilmiştir (Kelly, Yang, Chen, Reynolds ve He, 2008). Kelly vd. ne göre (2008) gerekli önlemler alınmadığı takdirde dünya yetişkin nüfusunun %57,8’i (3,3 milyar kişi) fazla kilolu ya da obez olacaktır. Bu oran Türkiye için 1990 yılında %18,8 (%28,5 i kadın %9 erkek) iken 2010 yılında %36 dır (%44 kadın %27 erkek)(Erem, 2015). Dünya obezite haritasına göre, 15 yaş üstü kadın nüfusunun % 29,3’ü, 15 yaş üstü erkek nüfusunun ise % 15,3’ü obezdir (<http://www.worldobesity.org/resources/world-map-obesity/> Erişim:21.03.2017).

1.2. Kişileri Egzersize Yönlendiren Motivasyon

Egzersiz; planlanmış, tekrar edilen hareketler olarak tanımlanmakla birlikte bireyin iyilik halini ve yaşam kalitesini arttıran önemli bir sağlık etkenidir (Güneş, 2015). Hareketsiz bir yaşantının sebep olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek, fizyolojik kapasiteyi yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı yıllarca korumak, özellikle gelişmiş ülkelerde egzersize duyulan ilginin artmasının nedenlerindedir (Kocacan, 2017). Doğan ve Ayaz (2015), egzersizin kalp hastalığı, hipertansiyon, obezite gibi hastalıkların riskini azalttığını, vücut görünümünü geliştirdiğini, stresi azalttığını, dayanıklılığı, iş verimini ve özgüveni arttırdığını ve buna bağlı olarak egzersizi benimsemenin kolaylaştığını belirtmiştir.

Kendi kaderini tayin teorisine göre, motivasyonların hem içsel hem de dışsal unsurları yansıtabileceği söylenmektedir (Gavin, Keough, Abravanel, Moudrakovski ve Mcbrearty, 2014). İçsel motivasyon bireyin kendini tatmin etmesi açısından bir etkinlik yapma olarak tanımlanmaktadır (Teixera, Carraça, Markland, Silva ve Ryan, 2012).

Dışsal motivasyon ise, içsel motivasyonun aksine ödül veya sonuç elde etmemizi sağlar (Aaltonen, Rottensteiner, Kaprio ve Kujala, 2014 b). Özgür irade teorisi bireyin davranışını düzenleyen motivasyonun içsel ve dışsal türleri arasında ayırım yapar (Teixera, vd., 2012). Bu konuda Vallerand (2012), spor ve fiziksel aktivite katılımı açısından içsel motivasyon ile dışsal motivasyon arasında ayırım yapılmasının faydalı olduğunu belirtmiştir (Meyer ve Bevan-Dye, 2014). Örneğin, vücut ağırlığı ile ilişkili motivasyonlar, içsel kabul edilerek şu anki ve gelecekteki sağlıkla ilgili durumları yansıtabilirken, fiziksel çekicilik isteği dışsal motivasyon olarak kabul edilebilir (Hoare, Stavreski, Jennings ve Kingwell, 2017).

Bireyin egzersiz davranışlarının açıklanmasına yönelik birçok model bulunmaktadır (Ersöz, 2011). Bu modeller şekil 1 de verilmiştir.

Şekil 1: Egzersiz Davranışı Teorileri Sınıflandırılması



(Ersöz, 2011).

1.2.1. İnanç-Tutum Modelleri

1.2.1.1 Sağlık İnancı Modeli

Amerika'da halk sağlığı araştırmacıları sağlık eğitiminin etkililiğini arttırmak amacıyla psiko-sosyal bir model oluşturmayı planlamışlardır (Gözüm ve apık, 2014). Sağlık İnanç Modeli, ilk olarak 1950'de Hochbaum, Kegeles, Leventhal ve Rosenstock tarafından oluşturulmuştur (iek, 2012). Ancak bu model ilk kez 1966' da Rosenstock tarafından kullanılabilir hale getirilmiştir. Sonraki yıllarda da Becker ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Gözüm ve apık, 2014). Sağlık inancı modeli hastalıkları temel alarak hastalığa karşı ve önleyicilik amaçlı geliştirilmiştir (Ziyagil, Tamer, Kabasakal ve Kayacan, 2016). Model, bireyin hastalık ve yetmezlikten korunmak amacı ile davranışlarının nasıl Őekillendiđini ve etkilendiğini açıklamaktadır (iek, 2012). Bu model her hastalık için farklı bileşeni içermektedir; fakat temelde dört temel bileşen üzerinde durulmaktadır. Bu bileşenler, algılanan duyarlılık, algılanan ciddiyet, algılanan fayda ve algılanan engel bileşenleridir (am ve Bilge, 2007). Bu dört faktör, hastalığın bilinen tehlikeleri ve sonuçlarıyla ilgili beklentileri ve koruyucu sağlık davranışında bulunma olasılığını da etkiler (Bulduk, Yurt, Dinçer ve Ardıç, 2015).

1.2.1.2 Planlı Davranış Kuramı

Bu teori ilk kez Fishbein ve Ajzen (1975) tarafından bulunmuştur. Daha sonra bu teori Ajzen tarafından 1991 yılında yeniden düzenlenmiş olup teorinin düzenlenen hali kullanılmıştır (Erten, 2002). Bu teorinin amacı; bir davranışı yapıp yapmama durumunda bireyin tavrını tahmin etme ve niyetini açıklamaktır (Yay ve alışkan, 2016). Planlı davranış kuramı; bireyin bir davranışı gerçekleştirmesindeki birincil açıklayıcısının niyet olduğunu ifade eder. Bireyin niyetini etkileyen üç temel faktör davranışa yönelik tutumlar, algılanan davranışsal kontrolü (öz yetkinlik) ve algılanan sosyal baskıdır (kişisel norm) (Ajzen, 2006).

Davranışa Yönelik Tutum:

Bireyin belirli bir davranışı iyi veya kötü olarak değerlendirmesidir (Mercan, 2015).

Algılanan Sosyal Baskı (Kişisel Norm):

Davranışı gerçekleştirecek olan birey için önemli olan başka bireylerin, kurum veya kuruluşların belirli bir davranışın gerçekleşmesinin ya da gerçekleşmemesinin beklentisinde olduklarını ifade eder (Erten, 2002).

Algılanan Davranışsal Kontrol (Öz Yetkinlik):

Algılanan davranışsal kontrol, bir davranışı yapmanın birey açısından ne kadar kolay ya da zor olarak algılandığını ifade eder. Aynı zamanda bireyin, istediği davranışı yapmasının, ne kadar kendi kontrolü altında olduğuna inancıdır (Mercan, 2015).

1.2.2. Yeterlilik Temelli Modeller

1.2.2.1. Öz Yeterlilik Kuramı

Öz yeterlilik, ilk defa Bandura (1977) tarafından sosyal öğrenme kuramında bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Uysal ve Kösemen, 2013). Bandura (1977)' ya göre bireyin performansını sergilemek için etkinlik organize etmesi ve başarılı olması hakkında kendine olan yargısıdır (Aşkar ve Umay, 2001). Zusho ve Pintrich' e göre de öz yeterlilik bireyin bir işi yapabilmesi için yeteneklerinin farkında olması ve kendine inanması olarak ifade edilebilir (Zusho A, Pintrich PR, 2003). Bireyin tercih ettiği davranışlarının asıl amacı bir görevi yerine getirmektir. Bu kuramın temel ilkesi de bireyin kendisini yeterli gördüğü eylemi yapma olasılığının yüksek, yeterli görmediği eylemi yapma ihtimalinin ise düşük olmasıdır (Arseven, 2016). Öz yeterliliği eksik olan bireyler zor olarak gördükleri görevlerde korkak davranışlarda bulunabilir ve bu görevleri de kendilerine tehdit olarak algırlar (Yaman, Koray ve Altunçekiç, 2004).

1.2.3. Kontrol Temelli Modeller

1.2.3.1. Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramına ait ilk çalışmalar 1970'li yıllarda Edward Deci tarafından başlatılmıştır. Kuramın diğer temsilcilerinden biri de Richard Ryan'dır (Çankaya, 2009). Bu kuram farklı öz belirleme derecelerini gösteren ve farklı motivasyon çeşitleri olduğunu belirten bir kuramdır (Guay, Mageau ve Vallerand, 2003). Öz belirleme kuramının amacı bireylerin, toplumun sağlıklı gelişmesi için gerekli koşulları belirlemek ve bütünleşme sağlamak, iyi olmak için etkin olan faktörleri net biçimde tanımlamaktır (Ryan ve Deci, 2000).

1.2.4. Aşama Temelli Modeller

1.2.4.1. Kuramlar Üstü Model (The Transtheoretical Model)

Kuramlar üstü model, zamansal ve motivasyonel tarafları olarak adlandırılan beş aşamadan oluşmaktadır (Kang ve Kim, 2017). Bu beş aşama ön değerlendirme, düşünme, hazırlık, eylem ve bakımdan oluşmakta ve aşamalar bireyin davranış değişikliğine ne zaman hazır olacağını gösterir (Tanya, Tasevska, Indiana ve Keller, 2017). Kuramlar üstü model sigara, kokain bırakma veya egzersiz yapılması ve sürdürülmesi gibi davranışları ve bu davranış değişikliklerini tanımlamak, anlamak için sıklıkla kullanılır (Middelkamp, Roojen, Wolfhagen ve Steenbergen, 2017). Özellikle egzersiz davranışını ve davranışın gelişimini incelemek amacı ile sıklıkla kullanılır (Middelkamp, vd., 2017).

Ülkemizde, çeşitli branşlara katılımı yüzme, fitness, dağcılık, voleybol etkileyen faktörler belirlenmiş olmasına rağmen kort tenisine katılımında hangi faktörlerin etkili olduğu konusunda bilimsel bir veriye ulaşılamamıştır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, serbest zamanı değerlendirmek amacı ile rekreasyonel kort tenisine katılımı etkileyen faktörlerin cinsiyet ve yaş açısından değerlendirilmesidir.

1.3. Hipotezler

- 1-Kadın katılımcılarda, rekreasyonel tenise katılımı etkileyen en önemli faktörler dış görünüş ve sağlıktır.
- 2-Erkek katılımcılarda rekreasyonel tenise katılımı etkileyen en önemli faktör rekabettir.
- 3- Erkek katılımcılarda sosyalleşme ve eğlence alt boyutundan alınan puan, kadın katılımcıların sosyalleşme ve eğlence alt boyutundan aldıkları puandan yüksektir.
- 4- Yaş değişkeni ile rekabet alt boyutu arasında negatif korelasyon vardır.
- 5- Yaş değişkeni ile sağlık alt boyutu arasında pozitif korelasyon vardır.
- 6- Yaş değişkeni ile vücut ve dış görünüm arasında negatif korelasyon vardır.

BÖLÜM 2

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Çalışmanın örneklemini rekreasyonel kort tenisine katılan 105 erkek ve 101 kadın katılımcı oluşturdu. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri tablo 1 de verildi. Çalışmaya dahil edilme kriteri, 18 yaş üstünde olmak olarak belirlendi. Çalışmadan dışlanma kriteri ise profesyonel olarak tenis sporcusu olmak olarak kabul edildi. Örneklem seçiminde kolay ulaşılabileni örnekleme yöntemi kullanıldı. İstanbul, Edirne, Tekirdağ, İzmir, Kırklareli illerinde rekreasyonel olarak tenis oynayan bireylere ya da çalıştıracılarına (Halk Eğitim Merkezi ya da Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü) anketler posta/kargo yoluyla gönderildi ve cevaplanmış anketler aynı yolla geri alındı.

2.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik özellikleri, araştırmacı tarafından oluşturulan veri toplama formu ile belirlendi. Rekreasyonel kort tenisine katılımı etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla, orijinali Rogers ve Morris (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Gürbüz, Aşçı ve Çelebi (2006) tarafından yapılan Rekreasyonel Egzersiz Motivasyon Ölçeği (REMM) kullanıldı. Orijinal ölçek 73 maddeden oluşmaktadır. 9-26-52-54-65-71-72 numaralı maddeler faktör yükleri 0.40 altında olduğu için ölçeğin Türkçe versiyonundan çıkarılmıştır (Gürbüz, Aşçı ve Çelebi; 2006). Çıkarılan maddeler sonucunda 66 soruluk ölçek uygulanmıştır. Ölçek; 5'li likert tipi'dir. Ölçekte, 23-31-30-22-20-19-10-32-37-6-18-28-40-58-55-29-65-21-11-52-46-36 numaralı sorular sağlık alt boyutunu, 47-45-48-

42-66-44-27-56-33-15-57-4-25-61 numaralı sorular rekabet alt boyutunu, 12-26-14-60-34-49-59-41-8-13-54 numaralı sorular vücut ve dış görünüm alt boyutunu, 62-53-38-63-35-7-24-51-5-43-9 numaralı sorular sosyal ve eğlence alt boyutunu, 2-3-1-16-50-39-17-64 numaralı sorular beceri gelişimi alt boyutunu göstermektedir.

Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri sağlık için 0.93, rekabet 0.88, vücut ve dış görünüm 0.85, sosyal ve eğlence 0.88, beceri gelişimi içinse 0.84'tür (Gürbüz, vd., 2006). Alt boyutların puanlaması kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kararsızım 3, katılıyorum 4, kesinlikle katılıyorum seçeneğine 5 puan şeklinde olup katılımcıların her bir alt boyut için verdiği cevap puanları toplanıp o alt boyutun soru sayısına bölünerek ortalama değer bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması yönergesine uygun olarak yapılmıştır(Gürbüz, vd., 2006; Çağlar, vd., 2009; Ardahan, 2013).

Tablo 1. REMM Egzersiz Motivasyon Ölçeği

Faktör Analizi Sonuçları & Cronbach Alpha Değerleri

Faktör İsimleri	Madde Numaraları	Cronbach Alpha
Sağlık	23-31-30-22-20-19-10-32-37-6-18-28-40-58-55-29-65-21-11-52-46-36	0.93
Rekabet	47-45-48-42-66-44-27-56-33-15-57-4-25-61	0.88
Vücut ve Dış Görünüm	12-26-14-60-34-49-59-41-8-13-54	0.85
Sosyal ve Eğlence	62-53-38-63-35-7-24-51-5-43-9	0.88
Beceri Gelişimi	2-3-1-16-50-39-17-64	0.84

Orijinal ölçek 73 maddeden oluşmaktadır. 9-26-52-54-65-71-72 numaralı maddeler faktör yükleri 0.40 altında olduğu için ölçeğin Türkçe versiyonundan çıkarılmıştır (Gürbüz, vd., 2006).

2.3. İstatistik Analiz

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-simirnov testi ile değerlendirildi. Demografik özellikler ve ölçeğin alt boyutlarının cinsiyet açısından farklılığı bağımsız gruplarda t testi ile değerlendirildi. Yaş ve ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon, Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirildi. Katılımcıların; aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyleri, medeni durumları, tenis oynama sıklık ve süreleri arasındaki ilişki Ki kare testi ile değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edildi.

BULGULAR

Katılımcıların % 51'i erkek (n=105), % 49'u kadın (n=101) olarak belirlendi. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri tablo 2'de, eğitim düzeyleri tablo 3'te, medeni durumları tablo 4'te, gelir düzeyleri tablo 5'te, katılımcıların tenis deneyimleri tablo 6'da, tenis oynama sıklıkları tablo 7'de, tenis oynama süreleri tablo 8'de, rekreasyonel egzersiz motivasyon anketinin alt boyutlarından elde edilen puanlar tablo 9'da ve katılımcıların yaşları ile katılıma güdüleyen faktörler arasındaki korelasyon düzeyi tablo 10'da verildi.

Tablo 2. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

Değişken	Erkek	Kadın	P
Yaş (yıl)	30,37±11,74	27,22±8,70	0,030*
Boy (cm)	178,37±7,36	166,59±6,72	0,000*
Vücut ağırlığı (kg)	79,05±11,81	60,60±9,24	0,000*

* $p < 0,05$

Katılımcıların yaşları ($p<0.05$) boyları ($p=0,000$) ve vücut ağırlıkları ($p=0,000$) arasında erkek katılımcılar lehine istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulundu. Erkek katılımcılar kadın katılımcılara oranla daha uzun boylu, daha yaşlı ve daha fazla kiloludur.

Tablo 3. Katılımcıların Eğitim Düzeyleri

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
Lise	(n=6)	(n=8)	(n=14)	%6,8	0,59
Üniversite	(n=86)	(n=85)	(n=171)	%83,0	
Lisansüstü	(n=12)	(n=8)	(n=20)	%9,7	

Katılımcıların eğitim düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlılık bulunmadı ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların Medeni Durumları

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
Evli	(n=36)	(n=27)	(n=63)	%30,6	0,24
Bekar	(n=69)	(n=74)	(n=139)	%67,5	

Katılımcılardan eşinden ayrılmış olanların yüzdesi % 1,5 (n=3), eşi vefat etmiş olanların yüzdesi % 0,5 (n=1) olarak belirlendi. Katılımcıların medeni durumları arasında farklılık olup olmadığı evli ya da bekâr olma durumuna göre belirlendi. Medeni durum açısından katılımcılar arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$)

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Düzeyleri

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
1000 TL ve altı	(n=33)	(n=41)	(n=74)	%35,9	0,51
1001-2000	(n=12)	(n=11)	(n=23)	%11,2	
2001-3000	(n=13)	(n=17)	(n=30)	% 4,6	
3001-4000	(n=20)	(n=14)	(n=34)	%16,5	
4001-5000	(n=12)	(n=8)	(n=20)	%9,7	
5001 ve üstü	(n=15)	(n=10)	(n=5)	%12,1	

Katılımcıların gelir düzeyleri arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Tenis Deneyimleri

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
1 yıldan az	(n=40)	(n=69)	(n=109)	%52,9	0,000
1-2 yıl	(n=18)	(n=10)	(n=28)	%13,6	
2-3 yıl	(n=8)	(n=7)	(n=15)	%7,3	
3-4 yıl	(n=13)	(n=5)	(n=18)	%8,7	
5 yıl ve üstü	(n=26)	(n=10)	(n=36)	%17,5	

Katılımcıların tenis deneyimleri (kaç yıldır tenis oynadıkları) arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulundu ($p=0,000$). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha deneyimli (3-4 yıl ve 5 yıl ve üstü) oldukları belirlendi.

Tablo 7. Katılımcıların Tenis Oynama Sıklıkları

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
1-2 gün	(n=83)	(n=87)	(n=170)	%82,5	0,22
3-4 gün	(n=17)	(n=13)	(n=30)	%14,6	
5-6 gün	(n=5)	(n=1)	(n=6)	%2,9	

Katılımcıların tenis oynama sıklıkları (haftada kaç gün) arasında istatistiksel düzeyde anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$).

Tablo 8. Katılımcıların Bir Katılımda Tenis Oynama Süreleri

Değişken	Erkek	Kadın	Toplam Frekans	Yüzde	P
0-20 dk	(n=4)	(n=5)	(n=9)	%4,4	0,01*
21-40 dk	(n=9)	(n=13)	(n=22)	%10,7	
41-60 dk	(n=34)	(n=50)	(n=84)	%40,8	
61 dk ve üzeri	(n=58)	(n=33)	(n=91)	%44,2	

* $p<0,05$

Katılımcıların bir katılımda tenis oynama süreleri (bir tenis antrenmanı süresi) arasında istatistiksel düzeyde fark bulundu ($p<0,05$). Erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla bir katılımda daha uzun süre (61 dk ve üzeri) tenis oynadığı belirlendi.

Tablo 9. Katılımcıların Egzersiz Motivasyon Anketinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlar

Değişken	Erkek	Kadın	P
Sağlık	3,83±0,72	4,11±0,62	0,003*
Rekabet	2,99±0,98	2,99±1,00	0,956
Vücut ve dış görünüm	3,27±0,92	3,63±0,88	0,005*
Sosyal ve eğlence	3,70±0,75	3,77±0,64	0,450
Beceri gelişimi	3,92±0,82	4,03±0,63	0,284

* p<0,05

Katılımcıların egzersiz motivasyon anketinin sağlık ve vücut-dış görünüm alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında kadın katılımcılar lehine istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık tespit edildi (p<0,05). Diğer boyutlar açısından katılımcılar arasında istatistiksel düzeyde anlamlı farklılık bulunmadı. Bu sonuca göre kadın katılımcılar, erkeklere oranla daha çok sağlık ve vücut-dış görünüş nedeniyle tenis sporuna katılmaktadırlar.

Tablo 10. Katılımcıların Egzersiz Motivasyon Anketinin Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanlar İle Yaşları Arasındaki Korelasyon Düzeyi

	Yaş (yıl)	Sağlık	Rekabet	Vücut ve Dış Görünüm	Sosyal ve Eğlence	Beceri Gelişimi
Yaş (yıl)	1	0.075	-0.179*	-0.053	-0.010	-0.013
Sağlık	0.075	1	0.309**	0.591**	0.656**	0.677**
Rekabet	-0.179**	0.309**	1	0.685**	0.480**	0.388**
Vücut ve Dış Görünüm	-0.053	0.591**	0.685**	1	0.566**	0.524**
Sosyal ve Eğlence	-0.010	0.656**	0.480**	0.566**	1	0.600**
Beceri Gelişimi	-0.013	0.677**	0.388**	0.524**	0.600**	1

* p<0,05, ** p>0,05

Katılımcıların yaşları ile rekabet alt boyutu arasında negatif zayıf istatistiksel korelasyon bulundu ($r = -0,179$), ($p < 0,05$). Diğer alt boyutlar ile yaş arasında korelasyon tespit edilmedi. Bu tespite göre katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz motivasyon anketinin rekabet alt boyutundan alınan puan azalmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, serbest zamanı değerlendirmek amacı ile rekreasyonel kort tenisine katılımı etkileyen faktörlerin cinsiyet ve yaş açısından değerlendirilmesidir. Çalışmadan elde edilen temel bulgular; a) kadın katılımcılar, erkeklere oranla daha çok sağlık ve vücut-dış görünüm nedeniyle tenis sporuna katılmaktadırlar b) yaş ile ölçeğin rekabet alt boyutundan alınan puanlar arasında negatif zayıf korelasyon vardır. Bu tespite göre katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz motivasyon anketinin rekabet alt boyutundan alınan puan azalmaktadır.

Elde edilen sonuçlar araştırmanın hipotezleri doğrultusunda değerlendirildiğinde; Kadın katılımcılarda, rekreasyonel tenise katılımı etkileyen en önemli faktörler dış görünüş ve sağlıktır olarak tanımlanan 1 numaralı hipotez ile, yaş değişkeni ile rakabet alt boyutu arasında negatif korelasyon vardır olarak tanımlanan 4 numaralı hipotezin doğrulandığı buna karşılık erkek katılımcılarda rekreasyonel tenise katılımı etkileyen en önemli faktör rekabettir olarak tanımlanan 2 numaralı hipotez ile, erkek katılımcılarda sosyalleşme ve eğlence alt boyutundan alınan puan, kadın katılımcıların sosyalleşme ve eğlence alt boyutundan aldıkları puandan yüksektir olarak tanımlanan 3 numaralı hipotezin, yaş değişkeni ile sağlık alt boyutu arasında pozitif korelasyon vardır olarak tanımlanan 5 numaralı hipotezin ve yaş değişkeni ile vücut ve dış görünüm arasında negatif korelasyon vardır olarak tanımlanan 6 numaralı hipotezin doğrulanamadığı göze çarpmaktadır.

Rekreasyonel anlamda tenise katılım konusunda kişileri motive eden faktörle ilgili çalışmaya ulaşılamasa da, Crespo ve Reid (2007) genç tenis oyuncularının oyun seviyelerini arttırmak, fiziksel olarak fit kalmak, beceri seviyelerini arttırmak ve yeni arkadaşlıklar kurmak için tenis oynadıklarını belirtmektedir. Ayrıca, Crespo ve Reid (2007) erkek tenisçilerin, kadın tenisçilere

oranla daha çok yarışma, rekabet, statü, eğlence ve ödül kazanma amaçlı tenis oynadıklarını göstermektedir.

Yaş açısından bakıldığında ise 12 yaşından büyük oyuncuların, 12 yaşından küçük oyunculara oranla daha çok popüler olma, yeni tenis malzemesi kullanımı ve anne-babalarını tatmin etme gibi nedenlerle tenis oynadıkları anlaşılmaktadır (Crespo ve Reid, 2007). Crespo ve Reid (2007), tenise katılımın 12 yaşından önce daha çok içsel faktörlerle (yarışma, rekabet vb.) ilişkili olduğunu, yaşla birlikte dışsal faktörler (iyi görünmek, fit kalmak vb.) nedeniyle tenise katılımın arttığını belirtmektedir.

Garyfallos, Asterios, Stella ve Dimitrios (2013) ise 8-9 yaşlarındaki çocukların tenise daha çok beceri gelişimi için katıldığını buna karşın puberte döneminde ise tenise katılımın sosyal olmak ve enerji harcamak amaçlı olduğunu belirtmektedir.

Pauline & Pauline (2009) rekreasyonel amaçlı tenise katılımında motive eden faktörler açısından yaş ve cinsiyet farklılığının olmadığını, 35-65 yaş arasındaki bireylerin materyal kazanma amaçlı (turnuva t-shirt'i kazanma, kupon kazanma, park fişi kazanma, yemek kazanma vb) tenis turnuvalarına katıldıklarını belirtmektedir.

Aaltonen, Kujala ve Kaprio (2014 a) bireyleri fiziksel aktiviteye motive eden faktörleri; fiziksel uygunluk, ustalık, fiziksel aktivitenin sosyal yönü, psikolojik durumu, eğlence, gönüllülük ve diğerlerinden daha iyi olma/görünme olarak belirlemiştir. Bunun yanı sıra Aaltonen, vd. (2014 a) yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak egzersize katılımın en önemli nedeninin sağlık olduğunu belirtmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçların alındığı göze çarpmaktadır. Bunun nedeni, çalışmamızda kadın katılımcılar için rekreasyonel kort tenisine katılımında dış görünüş ve sağlık faktörlerinin erkek katılımcılara oranla daha önemli olmasıdır. Molanorouzi, Khoo ve Morris (2015) ise kişileri egzersize motive eden diğer faktörlerin yaş ve cinsiyete göre değiştiğini ve kadınların görünüş ve fiziksel durum açısından erkeklerden daha fazla motive olduklarını belirtmiştir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda dış görünüş açısından Molanorozi vd. nin çalışması ile benzerlik göstermektedir.

Düzenli egzersiz yapan kadınların en çok sağlıklı olmak (%34,8), güzel ve güçlü görünmek amacı (%13,3) ile egzersiz yaptıkları belirtilmiştir (Polat, 2014). Başka bir çalışmada sağlık alt boyutunda kadın katılımcıların puanlarının erkek katılımcıların puanlarından daha fazla olduğu belirtilmiştir (Güngörmüş, vd., 2014). Benzer şekilde Çağlar, Canlan ve Demir'e göre (2009) sağlık alt boyutunda kadınların puanlarının erkeklere oranla daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda, kadın katılımcıların rekreasyonel kort tenisine katılımında en önemli faktörlerin dış görünüş ve sağlık olduğu tespit edilmiştir.

Aynı zamanda Çağlar, Molanorouzi göre (2009) kadın katılımcıları egzersize motive eden en önemli faktör sağlık, buna karşın en az önemli katılım nedeni ise rekabettir. Koivula (1999) erkeklerin kadınlardan daha çok rekabet nedeniyle egzersize katıldıklarını buna karşın bayanların en önemli katılım nedeninin ise görünüş olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde başka bir çalışmada da kadınların daha çok dış görünüş ve psikolojik nedenlerle egzersize motive olduğunu erkeklerin egzersize yönelik motivasyon'unda ise ustalık ve yarışmanın etkili olduğunu belirtilmektedir (Molanorouzi, Khoo ve Morris, 2015). Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile Molanorouzi vd.'nin çalışması karşılaştırıldığında da dış görünüş açısından benzer sonuçların elde edildiği anlaşılmaktadır.

Kadınların yüzme egzersizlerine katılımlarında da etkili olan faktörler sırasıyla; sağlık, beceri gelişimi, vücut ve dış görünüm, sosyal-eğlence ve rekabet olduğu gözlemlenmiştir (Karakas, Kolayış ve Eskiler, 2015).

Çağlar, Canlan ve Demir (2009) REMM ölçeğinden alınan puanların yaşa göre farklılaştığını 21-24 yaş arasındaki bireylerin sağlık alt boyutundan alınan puanların 15-17 yaş grubundaki bireylerden daha yüksek olduğunu ve bu durumun sosyal ve eğlence alt boyutu için de geçerli olduğunu göstermiştir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile Çağlar, Canlan ve Demir'in çalışması karşılaştırıldığında farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bu farklılığın nedeni çalışmamızda tek

farklılığın yaş arttıkça rekabetin azalmasıdır. Diğer alt boyutlarda bir farklılığın olmamasıdır.

Bir çalışmada yaş ile rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme alt boyutlarında doğrusal bir ilişki olduğu ve yaş arttıkça rekabet, dış görünüş, sosyal olma/eğlenme ve beceri geliştirme isteği nedenleriyle rekreatif spora katılımın azaldığı belirtilmektedir (Ardahan, 2013). Benzer şekilde Karakaş, Kolayış ve Eskiler (2015) yaş arttıkça beceri gelişimi, rekabet, vücut ve dış görünüm faktörlerinin azaldığını; sağlık için katılım faktörünün ise arttığını belirtmektedir. Bu çalışmada da yaş arttıkça rekabetin azaldığı görülmüştür ve çalışmaların karşılaştırılması yapıldığında rekabet açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Biddle ve Mutrie'ye göre (2007) 16-74 yaş aralığındaki bireylerin egzersize katılımında en etkili iki faktör, iyi görünmek ve sağlıklarını korumaktır. Genç erişkinler arasında fiziksel aktiviteye en çok motive eden faktörlerin sağlık yararları ile birlikte beden imajı ve görünüş olduğu belirtilmiştir (Aaltonen, vd., 2014 a). Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar ile Biddle ve Mutrie'nin çalışması karşılaştırıldığında farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bunun nedeni çalışmamız da yaş faktörünün sadece rekabet alt boyutunda etkili olması ve yaş arttıkça rekabetin azalmasıdır.

Mc Auley, Bouchard, Stephard ve Stephens (1994) ise fiziksel aktivitenin stres düzeyini azaltıp benlik saygısını arttırmada ve bilişsel fonksiyonları geliştirmedeki etkinliği nedeniyle 60 yaş ve üstü bireylerin psikolojik sağlıklarını geliştirmek amacıyla egzersize motive olduklarını bildirmektedir (Molanorouzi, vd., 2015).

Molanorouzi, vd. (2015) genç yetişkinlerin daha çok ustalık için orta yaşlarında bulunan bireylerin ise daha çok psikolojik faktörler nedeni ile egzersize katıldığını belirtmektedir. Aynı zamanda orta yaş bireylerin genç bireylere oranla daha çok içsel faktörler nedeni ile egzersize motive olduğu bildirilmektedir (Brunet ve Sabiston, 2011). Bu durum Aaltonen, vd. (2014 a) belirttiği fiziksel aktiviteye

motive eden faktörlerin dışında bireyler için içsel faktörlerin (kuvvet, yarışma, rekabet) ve dışsal faktörlerin (vücut ağırlığı yönetimi ve görünüş) de etkili olmasıyla açıklanabilir. Erkekler daha çok içsel faktörler kadınlar ise dış faktörler nedeniyle egzersize katılmaktadır (Egli, Bland, Melton ve Czech, 2011).

Sağlık profesyonellerine göre genel olarak egzersizi devam ettirmede içsel faktörlerin önemli olduğu buna karşılık kadınları egzersizi yöneltten en önemli faktörün vücut ağırlığı yönetimi olduğu belirtilmektedir (Kilpatrick, Hebert ve Bartolomew, 2005; Grogan, Conner ve Smithson, 2006). Diğer taraftan Dishman, Sallis ve Orenstein (1985) kişilerin başlangıçta sağlık amaçlı egzersize yöneldikleri ancak egzersizi devam ettirmede eğlence ve esenlik düzeyini (well-being'in) güçlü bir motivasyon aracı olduğunu belirtmektedir.

Gordon-Larsen, McMurray ve Popkin (2000) ise fiziksel aktiviteye katılımında çevresel faktörlerin önemli olduğunu ve inaktivite açısından düşünüldüğünde sosyo-demografik özelliklerin belirleyici olduğunu belirtmektedir. Fiziksel olarak aktif kişilerle inaktif kişiler karşılaştırıldığında aktif kişileri egzersize yönlendiren faktörlerin sağlık, fitness ve eğlence olduğu görülmektedir (Gordon-Larsen, Mcmuaray ve Popkin, 2000).

Kişilerin egzersize katılımını etkileyen bir diğer faktör ise fiziksel aktivite tipidir. Molanoruzi, vd. ne göre (2015) bireyler yarış sporlarında (motor, araba yarışı gibi) daha çok eğlence amaçlı, dövüş sporlarında psikolojik kondisyon, yarışma ve ego için, raket sporlarında ise ustalık için egzersize katıldıklarını belirtmektedir. Frederic ve Ryana'a göre (1993) bireyler daha çok eğlence ve rekabet amaçlı olarak yarış sporlarına katılmaktadırlar. Bireylerin raket sporlarına her ne kadar ustalık için katıldığı belirtilse de Morris, Clayton, Power ve Han' a göre (1995) kişilerin raket sporuna katılımlarındaki asıl amaç meydan okuma, yarışma ve egodur (Molanorouzi, vd., 2015). Chowdhury'e göre (2012) tenise katılan bireyler ile futbol, cimnastik, yoga ve teakwondo'ya katılan bireylerin egzersize güdüleyen faktörler karşılaştırıldığında; tenis oyuncularının yarışma ve ego motivasyonlarının diğer

oyuncularınkinden daha yüksektir. Molanoruzi, vd., (2015) dövüş sporlarına katılımı yarışma ve egonun etkili motivasyonel faktörler olduğunu belirtmektedir.

Çalışmada bazı sınırlılıklar söz konusudur. Çalışmanın en önemli sınırlılığı yeterli sayıda katılımcıya ulaşmada yaşanan sorunlardır. Bu nedenle, daha etkili örnekleme yöntemleri yerine “ kolay ulaşılabileni örnekleme yöntemi” kullanılmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak;

- Fiziksel aktiviteyi motive eden faktörlerin yaş ve cinsiyete göre değişiklik gösterdiği anlaşılmaktadır.
- Çalışmamızda, rekreasyonel kort tenisine kadınların erkeklere oranla daha çok dış görünüm ve sağlık amacı ile katıldığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Aynı zamanda yaş arttıkça rekabetin azaldığı, yaşla rekabet arasında zayıf korelasyon olduğu belirtilmektedir.
- İnaktivite nedenli kronik hastalıkların hızla arttığı günümüzde, bireyleri egzersize motive eden faktörlerin daha geniş örnekleme çalışılması, kişileri fiziksel aktiviteye yönlendirmede yetkin ve etkili antrenör, beden eğitimi öğretmeni, doktor ve politikacılar açısından yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

Aaltonen, S., Kujala, U.M., Kaprio, J. (2014 a) ‘‘Factors behind Leisure-Time Physical Activity Behavior Based on Finnish Twin Studies: The Role of Genetic and Environmental Influences and the Role of *Motives*’’ *Biomed Research International* 1-8.

Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., Kujala, U.M. (2014 b) ‘‘Motives for Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-30s’’ *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports* 24(4), 727-735.

Ajzen, I. (2006) ‘‘Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations’’ <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.601.956&rep=rep1&type=pdf> (Erişim tarihi 16.02.2018).

Alpözgen, A.Z., Özdinçler, A.R. (2016) ‘‘Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme’’ *HSP* 3(1), 66-72.

Ardahan, F. (2013) ‘‘Bireyleri Rekreatif Spor Etkinliklerine Motive Eden Faktörlerin REMM Ölçeğini Kullanarak Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Antalya Örneği’’ *Pamukkale Journal of Sport Sciences* 4(2), 1-15.

Arseven, A. (2016) ‘‘Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi’’ *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 11(19).

Aşkar, P., Umay, A. (2001) ‘‘İlköğretim Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilgisayarla İlgili Öz-Yeterlik Algısı’’ *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21, 1-8.

Biddle, S.J.H., Mutrie, N. (2007) ‘‘Psychology of Physical Activity. Determinants, well-being and interventions’’ 2nd Edition, Routledge, London.

Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011) ‘‘Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan’’ *Psychology of Sport and Exercise* 12(2), 99-105.

Bulduk, S., Yurt, S., Dinçer, Y., Ardıç, E. (2015) ‘‘Sağlık Davranışı Modelleri’’ *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 5(1), 28-34.

Carlson, A.S., Fulton, E.J., Pratt, M., Yang, Z., Adams, K.E. (2015) “Inadequate Physical Activity and Health Care Expenditures in The United States” *Progress in Cardiovascular Diseases* 57, 315-323.

Chowdhury, D. (2012) “Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)” (*Doctoral dissertation*, Victoria University).

Crespo, M., Reid, M. M. (2007) “Motivation in tennis” *British journal of sports medicine* 41(11), 769-772.

Çağlar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009) Recreational exercise motives of adolescents and young adults. *Journal of Human Kinetics* 22, 83-89.

Çam, O., Bilge, A. (2007) “Ruh Hastalığına Yönelik İnanç ve Tutumlar” *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 8, 215-223.

Çankaya, Z.C. (2009) “Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4(31), 23-31.

Çiçek, Z. (2012) “Sağlık İnanç Modeli Doğrultusunda Verilen Eğitimin Kadınların Bilinçsiz ve Reçetesiz İlaç Kullanımı Üzerine Etkisi” Doktora Tezi, Erzurum.

Doğan, R., Ayaz, S. (2015) “Hemşirelerin Egzersiz Davranışları, Öz Yeterlilik Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 18(4).

Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D.R. (1985) “The determinants of physical activity and exercise” *Public Health Reports* 100(2), 158.

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011) “Influence of age, sex, and race on college students’ exercise motivation of physical activity” *Journal of American College Health* 59(5), 399-406.

Erem, C. (2015) “Prevalence of Owerweight and Obesity in Turkey” *IJC Metabolic & Endocrine* 8, 38-41

Ersöz, Gözde. (2011) “Egzersize Kaatılım Güdüsü, Sürekli Optimall Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi” Doktora Tezi, İzmir.

Erten, S. (2002) “Planlanmış Davranış Teorisi İle Uygulamalı Ders İşleme Öğretim Metodu” Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi 19(2) 217-233.

Flegal, M.K., Carroll, D.M., Ogden, L.C., Curtin, R.L. (2010) “Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2008 JAMA, 303(3), 235-241.

Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., Pluim, B.M. (2006) “Intensity of Tennis Match Play” *Br J Sports Med* 40, 387-391.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993) “ Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health” *Journal of Sport Behavior* 16(3), 124.

Garyfallos, A., Asterios, P., Stella, D., Dimitrios, K. (2013) “ Goal orientation and participation motivation in tennis young players” *Journal of Physical Education and Sport*, 13(3), 464.

Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M., Moudrakovski, T., Mcbrearty, M. (2014) “Motivations for Participation in Physical Activity Across the Lifespan” *International Journal of Wellbeing* 4(1), 46-61.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., & Popkin, B.M. (2000) “ Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns” *Pediatrics* 105(6), e83-e83.

Grogan, S., Conner, M., Smithson, H. (2006) “Sexuality and Exercise Motivations: Are Gay Men and Heterosexual Women Most Likely to be Motivated by Concern About Weight and Appearance?” *Sex Roles* 55, 567-572.

Gözüm, S., Çapık, C. (2014) “Sağlık Davranışlarının Geliştirilmesinde Bir Rehber: Sağlık İnanç Modeli Deuhyo Ed 7(3), 230-237.

Guay, F., Mageau, G.A., Vallerand, R.J. (2003) “On the Hierarchical of Self-Determined Motivation: A Test of Top-Down, Bottom-Up, Reciprocal, and Horizontal Effects” *Personality & Social Psychology Bulletin* 29(8), 992-1004.

Güneş, Y.G. (2015) “Yaşlılarda Egzersizin Fiziksel Aktivite, Hareket Korkusu, Yorgunluk ve Uyku Kalitesine Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Güngörmüş, H.A., Yeneş, F., Gürbüz, B. (2014) “Bireyleri Rekreatif Egzersize GÜdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi: Demografik Farklılıklar” *International Journal of Human Sciences* 11(1), 3733-386.

Gürbüz, B., Aşçı, F. H. & Çelebi, M. (2006) “The Reliability and Validity of the Turkish Version of the "Recreational Exercise Motivation Measure", 9th International Sport Sciences Congress, 1044, 3-5 November, Muğla, Turkey.

Heyward, H.V., Gibson, L.A. (2010) “Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription” *Human Kinetics*, USA.

Hoare, E., Stavreski, B., Jennings, I.G., Kingwell, A.B. (2017) “ Exploring Motivation and Barriers to Physical Activity among Active and Inactive Australian Adults” *Sports* 5(3), 47.

(<http://www.haberturk.com/spor/tenis/haber/1225947-turkiyede-lisansli-tenisci-sayisi-her-yil-katlanarak-artiyor> Erişim: 17.05.2018).

(<http://www.teniskortlari.gen.tr/tenis-tarihi.html>. Erişim: 27.03.2017).

(<http://www.worldobesity.org/resources/world-map-obesity/> Erişim:21.03.2017).

Karakaş, G., Eroğlu Kolayış, İ., Eskiler, E. (2015) “Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi” Rekreatif Araştırmaları Kongresi, Eskişehir.

Kang, S., Kim, Y. (2017) “Application of the Transtheoretical Model to Identify Predictors of Physical Activity Transition in University Students” *Journal of Sport Psychology* 26(3), 6-11.

Kelly, J., Yang, W., Chen, C.S., Reynolds, K., He, J. (2008) “Global Burden of Obesity in 2005 and Projections to 2030” *International Journal of Obesity* 32, 1431-1437.

Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartolomew, 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* 54(2), 87-94.

Kocacan, S.A. (2017) ‘‘Spor alışanlarında Egzersiz Yarar ve Engel Algılarının İncelenmesi’’ Yüksek Lisans Tezi, Muğla.

Kohl, W.H., Craig, L.C., Lambert, V.E., Inoue, S., Alkandari, R.J., Leetongin, G., Kahlmeir, S. (2012) ‘‘The Pandemic of Physical Inactivity: Global Action for Public Health’’ *Lancet* 380, 294-305.

Koivula, N. (1999) ‘‘Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing’’ *Journal of Sport Behavior* 22(3), 360.

Kruk, J. (2014) ‘‘Health and Economic Costs of Physical Inactivity’’ *Asian Pac J Prev* 15(18), 7499-7503.

Leavitt, M. (2008) ‘‘Physical Activity Guidelines for Americans’’ *Rockville, MD: US Department of Health and Human Services*.

Maresova, K. (2014) ‘‘The Costs of Physical Inactivity’’ In *The Czech Republic in 2008*. JPAH, 11, 489-494.

Mercan, N. (2015) ‘‘Ajzen’in Planlanmış Davranış Teorisi Bağlamında Whistleblowing (Bilgi İfşası)’’ *Sosyal ve Beşeri Bilimleri Dergisi* 7(2), 1-14.

Meyer, N., Bevan-Dye, L.A. (2014) ‘‘Gender Differences in South African Generation Y Students’ Motives for Engaging in Physical Activity’’ 5(21), 195.

Middelkamp, J., Roojen, M.V., Wolfhagen, P., Steenbergen, B. (2017) ‘‘The Effects of a Self-Efficacy Intervention on Exercise Behavior of Fitness Club Members in 52 Weeks and Long-Term Relationships of Transtheoretical Model Constructs’’ *Journal of Sports and Medicine* 16, 163-171.

Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2015) ‘‘Motives for Adult Participation in Physical Activity: Type of Activity, Age, and Gender’’ *BMC Public Health* 15(1), 66.

Tennis Participation in the U.S. Grows to 17.9 Million Players. (<http://www.tennisindustry.org/cms/index.cfm/news/tennis-participation-in-the-us-grows-to-179-million-players/> . Erişim: 06.03.2017).

Özkan A., Bozkuş, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü., Cengiz, C. (2013) “Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi” *International Journal of Science Culture and Sport* 1(3), 24-38

Pauline, G., Pauline, J. S. (2009) “ Volunteer motivation and demographic influences at a professional tennis event” *Team Performance Management: An International Journal* 15(3/4), 172-184.

Polat, G. (2014) “Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000) “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being” *American Psychological Association* 55(1), 68-78.

Tanya, J.B., Tasevska, N., Indiana, K.C., Keller, C. (2017) “Cultural Relevance of the Transtheoretical Model in Activity Promotion: Mexican-American Women’s use of the Process of Change” *Journal of Health Disparities Research and Practice* 10(1), 20-27.

Teixera J.P., Carraça V.E., Markland D., Silva N.M., Ryan M.R. (2012) “Exercise, Physical Activity, and Self-Determination Theory: A Systematic Review” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 9(1), 78.

“Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi/ Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, 2014 (<http://beslenme.gov.tr/content/files/fa/yetiskinlerdefizikselaktivite.pdf> Erişim:29.03.2017).

Ulagay, Alp. “Türkiye Tenis Oynuyor” Cumhuriyet Gazetesi, 27 Nisan 2015.

Uysal, İ., Kösemen, S. (2013) “Öğretmen Adaylarının Genel Öz-Yeterlik İnançlarının İncelenmesi” *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi/ Journal of Research Education and Teaching* 2(2), 217-226.

Yaman, S., Koray, Ö.C., Altunçekiç, A. (2004) “Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik İnanç Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma” *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 2(3), 355-366.

Yay, Ö., Çalışkan, O. (2016) “Planlı Davranış Teorisi Bağlamında Çevreci Otel Restoranında Yemek Yeme Niyeti” *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi/ Journal of Travel and Hospitality Management* 13(2), 103-122.

Ziyagil, A.M., Tamer, K., Kabasakal, Ö., Kayacan, Y. (2016) “ Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel ve Sportif Etkinliklere Yönelik Eğilimleri” Proje Raporu, Ankara.

Zusho, A., Pintrich, P.R. (2003) “Skill and Will: The Role of Motivation and Cognition İn The Learning of College Chemistry” *International Journal of Science Education* 25, 1081-1094.

EKLER
REKREASYONEL KORT TENİSİNE KATILIMI ETKİLEYEN
FAKTÖRLERİN CİNSİYET VE YAŞ AÇISINDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ

Değerli Katılımcı;

Bu ölçek formu “Rekreasyonel Kort Tenisine Katılımı Etkileyen Faktörlerin Cinsiyet ve Yaş Açısından Değerlendirilmesi” konulu Yüksek Lisans tezinde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen veriler başka herhangi bir amaçla kullanılmayacak ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarınız için teşekkür eder, saygılar sunarım.

1. Cinsiyetiniz? :

() Erkek () Kadın

2. Yaşınız? :

3. Boy? :

4. Kilo? :

5. Medeni Hâl? :

() Evli () Bekâr () Boşanmış () Eşi vefat etmiş

6. Eğitim Durumunuz? :

() ilköğretim () lise () üniversite () lisansüstü

7. Mesleğiniz nedir (lütfen yazınız)

8. Aylık Gelir Durumu? :

() 1000 TL ve altı () 1001 – 2000 TL

() 2001-3000 TL () 3001-4000 TL

() 4001-5000 TL () 5001 TL ve üstü

9. Kaç Yıldır Tenis İle İlgileniyorsunuz? :

() 1 yıldan daha az süredir () 1-2 () 2-3 () 3-4 () 5 yıl ve üzeri

10. Haftada Kaç Gün Tenis Oynuyorsunuz? :

() 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7

11. Bir Katılım Kaç Dakika Sürüyor? :

() 0-20 () 21-40 () 41-60 () 61 ve üzeri

ANKET FORMU

Egzersiziz yapıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum 1	Katılmıyorum 2	Kararsızım 3	Katılıyorum 4	Kesinlikle Katılıyorum 5
1.Mevcut becerilerimi korumak için					
2.Rekabet içeren aktiviteleri sevdiğim için					
3.Yapabileceğimin en iyisini yapmak için					
4.Ödüllendirildiğim için					
5.Arkadaşlarımla ortak noktam olduğu için					
6.Ruhsal sağlığımı koruduğu için					
7.Yeni insanlarla tanışmak için					
8.Formumu diğer insanlardan daha iyi korumak için					
9.Yaptığım aktiviteler heyecan verici olduğu için					
10.Stresle daha iyi baş etmek istediğim için					
11.Sağlıklı bir vücuda sahip olmamı sağladığı için					

12.Daha iyi görünmek için					
13.Gücümü geliştirmek için					
14.Kaslarımın daha iyi görünmesi için					
15.Fiziksel rekabet hoşuma gittiği için					
16.Eski performansıma göre daha iyisini yapmak için					
17.Yeni beceriler kazanmak ve yeni aktiviteleri denemek için					
18.Sağlıklı kalmamı sağladığı için					
19.Beni canlandırdığı için					
20.Egzersizden sonra kendimi daha iyi hissettiğim için					
21.Hayattaki diğer şeylere ulaşmamda yardımcı olduğu için					
22.Stresi azalttığı için					
23.Zihinsel sağlığıma olumlu katkıda bulunduğu için					
24.Yeni arkadaşlar edinmek için					
25.Bana yakın birisi egzersiz yapmamı onayladığı için					
26.Vücut şeklimi geliştirmek için					
27.Toplumda statü sahibi olup kabul görmemi sağladığı için					
28.Gereksiz şeyleri düşünmemi engellediği için					
29.Fiziksel olarak formda kalmak için					
30.Rahatlamama yardımcı olduğu için					
31.Kendimi depresif hissetmemi engel olduğu için					
32.Kalp damar zindeliğimi arttırmak için					
33.Kazanmayı sevdiğim için					
34.Fiziksel olarak diğerlerinden daha iyi görünmemi sağladığı için					

için					
35.Egzersiz sırasında arkadaşlarla konuşma olanağı bulduğum için					
36.İşim gereği zinde kalmam gerektiği için					
37.Sağlık durumumu kontrol edebilmeme yardımcı olduğu için					
38.Başkaları ile birlikte aktivite yapmak için					
39.Var olan becerilerimi geliştirmek için					
40.Daha enerjik olmak için					
41.Çekici olmak için					
42.Etrafımdakilerle yarışmak için					
43.Eğlenceli olduğu için					
44.Hayatımı kazanmak için					
45.Arkadaşlarımı yenmek için					
46.Egzersiz yapmaktan hoşlandığım için					
47.Grubun en iyisi olmak için					
48.Egzersiz sırasında başkalarından daha fazla çalışmak için					
49.Muntazam ve güçlü bir fiziğe sahip olmakta yardımcı olduğu için					
50.Becerilerimi veya tekniğimi geliştirmek için					
51.İyi vakit geçirdiğim için					
52.Formda kalmamı sağladığı için					
53.Arkadaşlarımla beraber olduğum için					
54.Kilo vererek daha iyi görünmemi sağladığı için					
55.Beni mutlu ettiği için					
56.Karşılığında para aldığım için					

57.Diğerlerinden daha zinde olmak için					
58.Yaşlanmanın fiziksel etkilerini azalttığı için					
59.Kaslarımı diğerlerinden daha güçlü görünmesini sağladığı için					
60.Vücudumun diğerlerinden daha iyi görünmesini sağladığı için					
61.İnsanlar bana egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için					
62.Başkalarıyla egzersiz yaparak vakit geçirmekten hoşlandığım için					
63.Katılımın heyecanından hoşlandığım için					
64.Gücümü korumak için					
65.Fiziksel sağlığımı korumak için					
66.Diğerlerinden daha iyi performans göstermek için					