

**T.C.**  
**DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI**  
**TURİZM İŞLETMECİLİĞİ PROGRAMI**  
**DOKTORA TEZİ**

**REKREATİF BİSİKLETÇİLERDE MOTİVASYON,  
ÖZNEL İYİ OLUŞ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ANALİZİ**

**Cem YEŞİLYURT**

**Danışman**  
**Prof.Dr. Özkan TÜTÜNCÜ**

**İZMİR - 2019**

## TEZ ONAY SAYFASI



## YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “Rekreatif Bisikletçilerde Motivasyon, Özel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkinin Analizi” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Cem YEŞİLYURT

İmza

## ÖZET

### Doktora Tezi

### Rekreatif Bisikletçilerde Motivasyon, Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaç Doyumu Arasındaki İlişkinin Analizi

Cem YEŞİLYURT

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Turizm İşletmeciliği Programı

Çalışmanın temel amacı, rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve öznel iyi-oluş (ÖİO) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Ayrıca çalışmada rekreatif bisikletçilerin yaş gruplarına, eğitim düzeyine, kullanılan bisiklet çeşidine göre, rekreatif faaliyetlere katılım şekline göre, motivasyonlarında farklılıklar bulunup bulunmadığını ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Çalışmada öncelikle alanyazın taraması yapılmıştır. Araştırmanın evrenini facebook üzerinden Interrail Türkiye Bicyclerail Grubuna üye bisiklet severler oluşturmaktadır. Yapılandırılmış anket tekniği ile elde edilen veriler doğrultusunda, öncelikli verilerin genel örüntüsüne ilişkin betimleyici ve karşılaştırmalı istatistiksel analizler yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son olarak ise yapısal eşitlik modellemeleri ile sınanan araştırmanın hipotezlerine ilişkin sonuçlar rapor edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre farklı yaş gruplarında olmanın motivasyon türleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, 20 ve altı yaş grubundaki bireylerin özerk motivasyon düzeyleri 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir. Farklı eğitim düzeylerinde olmanın temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. İlköğretim mezunu bireylerin kontrollü motivasyon düzeylerinin diğer bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kullanılan bisiklet çeşidinin motivasyon türleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Yarış bisikleti kullanan bireylerin özerk motivasyon düzeyi şehir

bisikleti kullanan bireylerden daha yüksektir. Ayrıca katılımcıların faaliyete katılım şeklinin motivasyon türleri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Faaliyete grup içerisinde katılan bireylerin hem özerk hem de kontrollü motivasyonları faaliyete bireysel olarak katılan bireylerden daha yüksektir. Araştırmanın temel hipotezlerinin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Bu çalışmada önerilen özerk motivasyon dolaylı etki modelinde, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin, özerk motivasyon, yaşam doyum ve olumlu duygu durumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte özerk motivasyonun da yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Kontrollü motivasyon dolaylı etki modelinde, temel ihtiyaç doyumunun, yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca kontrollü motivasyonun da yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Motivasyonsuzluk dolaylı etki modelinde ise, temel ihtiyaç doyumunun, motivasyonsuzluğu negatif, yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Bunun yanısıra motivasyonsuzluğun da olumlu duygu durumunu negatif ve anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Temel Psikolojik İhtiyaç Tatmini, Motivasyon, Öznel İyi Oluş.**

## **ABSTRACT**

**Doctoral Thesis**

**Doctor of Philosophy(PhD)**

**Analysis of Relationship Between Motivation, Subjective Well-Being and Basic  
Psychological Need Satisfaction in Recreational Cyclists**

**Cem YEŞİLYURT**

**Dokuz Eylül University**

**Graduate School of Social Sciences**

**Department of Tourism Management**

**Tourism Management Program**

**Primary aim of the study is to examine the relationships between basic psychological need satisfaction, motivation and subjective well-being in individuals riding bicycle for recreative purposes. The second aim of the study is to assess whether there are any differences in motivations of recreative bicycle riders based on their age groups, education level, preferred type of bicycle and preferred recreational activity. The study sample consisted of bicycle riders subscribed to Facebook Interrail Turkey Bicyclerail group. Descriptive and comparative statistical analysis of general pattern of data obtained were firstly conducted in line with the data collected by structured survey technique, and then relationships between variables were studied. Finally, results of fundamental hypothesis of the tested research were reported by means of structural equation modeling. The obtained findings indicated that fundamental effect of being from different age group is significant. The obtained results showed that individuals from age group of 20 and younger had a higher autonomous motivation level when compared to individuals from group of 51 and older. The results showed that fundamental effect of different education level was significant. Controlled motivation levels of individuals graduated from primary school were higher than the levels of other individuals. It was seen that fundamental effect of type of bicycle used was significant. Autonomous motivation of those using race bicycles was higher than motivation of those**

using city bicycles. Reports of participants showed that fundamental effect of way of participating in activities was significant. Both autonomous and controlled motivations of individuals participating activity as a member of a group were higher than motivations of individuals participating activities individually. Structural Equation Modeling was used to test fundamental hypothesis of the study. Our proposed indirect effect of autonomous motivation model indicated that satisfaction of basic psychological needs predicted autonomous motivation, satisfaction with life and positive emotional state positively and significant. It was also found out that autonomous motivation predicted satisfaction with life and positive emotional state positively and significant. The indirect effect of controlled motivation model indicated that satisfaction of basic needs predicted satisfaction with life and positive emotional state positively and significant. In addition, it was also found out that controlled motivation predicted satisfaction with life positively and significant. The indirect effect of no motivation model indicated that satisfaction of basic needs predicted no motivation negatively while satisfaction with life and positive emotional state positively and significant. It was also found out that no motivation predicted negative emotional state negatively and significant.

**Keywords: Recreation, Basic Psychological Needs Satisfaction, Motivation, Subjective Well-Being.**

**REKREATİF BİSİKLETÇİLERDE MOTİVASYON ÖZNEL İYİ OLUŞ VE  
TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
ANALİZİ**

**İÇİNDEKİLER**

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
EKLER LİSTESİ	xv
GİRİŞ	1

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**SERBEST ZAMAN VE REKREASYON**

1.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI	6
1.1.1. Serbest Zaman Kuramları	11
1.1.1.1. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtları Kuramı	11
1.1.1.2. Ciddi Serbest Zaman Kuramı	13
1.1.1.3. Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) (Self Determination)	17
1.1.2. Serbest Zaman Kurumu	18
1.1.3. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi	20
1.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri	25
1.1.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	26
1.1.3.2.1. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	27
1.1.3.2.1.1. Fiziki Sağlık Gelişimi	28



1.1.3.2.1.2. Ruh Sağlığı	29
1.1.3.2.1.3. İnsanın Sosyalliği	30
1.1.3.2.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneğin Gelişimi	30
1.1.3.2.1.5. Yaratıcı Gücün Gelişimi	31
1.1.3.2.1.6. Çalışma Başarısı ve İş Becerisi	32
1.1.3.2.1.7. Ekonomik Hareketlilik	32
1.1.3.2.1.8. İnsanın Mutluluğu	33
1.1.3.2.2. Toplumsal Yönden Rekreyasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri	33
1.1.4. Serbest Zaman Değerlendirme Faaliyeti Olarak Spor	35
1.1.5. Serbest Zaman ve Motivasyon	36

## İKİNCİ BÖLÜM

### TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ TATMİNİ, MOTİVASYON VE ÖZNEL İYİ-OLUŞ

2.1. ÖZ BELİRLEME KURAMI (ÖBK)	37
2.1.1. İhtiyaç	39
2.1.2. Temel psikolojik İhtiyaçlar	40
2.1.2.1. Özerklik	41
2.1.2.2. Yeterlik	41
2.1.2.3. İlişkisellik	42
2.2. MOTİVASYON KAVRAMI VE TANIMI	43
2.2.1. Motivasyonun Sınıflandırılması	44
2.2.1.1. İçsel Motivasyon (Özerk Motivasyon)	47
2.2.1.2. Dışsal Motivasyon (Kontrollü Motivasyon)	49
2.2.1.3. Motivasyonsuzluk	53
2.2.3. Spor Motivasyonu	54
2.3. İYİ-OLUŞ	57
2.3.1. İyi-Oluşun Bileşenleri: Psikolojik İyi-Oluş (Eudaimonik Yaklaşım) ve Öznel İyi-Oluş (Hedonik Yaklaşım)	60
2.3.1.1. Psikolojik İyi-Oluş (Eudaimonik yaklaşım)	61
2.3.1.2. Öznel İyi-Oluş (ÖİO) (Hedonik yaklaşım)	63

2.4. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU	66
2.5. YAŞAM DOYUMU	67

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### MOTİVASYON, ÖZNEL İYİ OLUŞ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ANALİZİ

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ	70
3.2. HİPOTEZLER	71
3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM	73
3.4. VERİ TOPLAMA VE ÖLÇME ARACI	74
3.4.1. Spor Motivasyon Ölçeği	74
3.4.2. Öznel İyi-Oluş Ölçeği	75
3.4.2.1. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği	76
3.4.2.2. Yaşam Doyum Ölçeği	76
3.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeği	77

### DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

#### BULGULAR VE YORUM

4.1. ARAŞTIRMANIN BULGULARI	79
4.1.1. Veri Temizliği	79
4.1.2. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistiksel Analizler	81
4.1.3. Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	83
4.1.4. Olumlu ve Olumsuz Duydu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	85
4.1.5. Karşılaştırmalı İstatistiksel Analizler	87
4.1.5.1. Yaş Değişkeninin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler	87
4.1.5.2. Cinsiyet Değişkeninin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler	89

4.1.5.3. Eğitim Düzeyinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler	90
4.1.5.4. Kullanılan Bisiklet Çeşidinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler	91
4.1.5.5. Rekreatif Faaliyete Katılım Şeklinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler	92
4.1.5.6. Kullanılan Bisiklet Çeşidine Göre Bireylerin Özerk ve Kontrollü Motivasyonları Arasındaki Birey İçi Farklılaşmalara İlişkin Analizler	94
4.1.5.7. Farklı Motivasyon Düzeylerinin Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakit Üzerindeki Yordayıcı Katkısı	94
4.1.6. Ölçüm ve Yapısal Eşitlik Modellerine Dair Analizler	95
4.1.6.1. Özerk Motivasyon, Kontrollü Motivasyon ve Motivasyonsuzluk Modelleri ile İlgili Ölçüm Modeli Sonuçları	96
4.1.6.2. Temel İhtiyaç Tatmini Yapısal Eşitlik Modeli	101
4.1.6.3. Özerk Motivasyon Yapısal Eşitlik Modelleri	102
4.1.6.4. Kontrollü Motivasyon Yapısal Eşitlik Modelleri	104
4.1.6.5. Motivasyonsuzluk Yapısal Eşitlik Modelleri	106

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA**

5.1. KARŞILAŞTIRMALI İSTATİSTİKSEL ANALİZ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI	109
5.1.1. Rekreatif Amaçlarla Bisiklet Süren Bireylerde Yaş, Cinsiyet, Eğitim, Kullanılan Bisikletin Çeşidi, Rekreatif Faaliyete Katılım Şekli ve Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakide Göre Karşılaştırılması ile İlgili Sonuçların Tartışılması.	109
5.1.2. Ölçüm ve Yapısal Eşitlik Modellerine Dair Analizlerle İlgili Sonuçların Tartışılması	114
KAYNAKÇA	123
EKLER	

## KISALTMALAR

<b>ÖBK</b>	Öz Belirleme Kuramı
<b>ÖiO</b>	Öznel İyi-Oluş
<b>PiO</b>	Psikolojik İyi-Oluş



## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışmada Yer Alan Ölçeklerin En Düşük ve En Yüksek Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları	s. 79
<b>Tablo 2.</b> Çoklu Bağlantı Değerleri	s. 80
<b>Tablo 3.</b> Demografik Veriler	s. 81
<b>Tablo 4.</b> Araştırmaya Katılanların Bisiklet Türleri Bilgilerine Ait Sayısal Dağılım	s. 82
<b>Tablo 5.</b> Araştırmaya Katılanların Katılış Şekline Ait Sayısal Dağılım	s.82
<b>Tablo 6.</b> Araştırmaya Katılanların Mesleklerine Ait Sayısal Dağılım	s.83
<b>Tablo 7.</b> Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Cronbach Alfa Değerleri	s.85
<b>Tablo 8.</b> Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Çoklu Bağlantı Değerleri	s.85
<b>Tablo 9.</b> Olumlu ve Olumsuz Duydu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Cronbach Alfa Değerleri	s.87
<b>Tablo 10.</b> Motivasyon Türlerinin Farklı Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.88
<b>Tablo 11.</b> Motivasyon Türlerinin Farklı Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.89
<b>Tablo 12.</b> Motivasyon Türlerinin Farklı Eğitim Düzeylerine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.91
<b>Tablo 13.</b> Motivasyon Türlerinin Katılımcıların Kullandığı Bisiklet Türüne Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.92
<b>Tablo 14.</b> Motivasyon Türlerinin Katılımcıların Bisiklet Sürme Faaliyetine Katılım Şekline Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.93
<b>Tablo 15.</b> Kullanılan Bisiklet Çeşidine Göre Bireylerin Özerk ve Kontrollü Motivasyonlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	s.94
<b>Tablo 16.</b> Özerk ve Kontrollü Motivasyonun Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakit Üzerindeki Yordayıcı Katkısı	s.95
<b>Tablo 17.</b> Motivasyon Ölçüm Modelleri Uyum İndeksleri	s.97
<b>Tablo 18.</b> Özerk Motivasyon Ölçüm Modeli Değerleri	s.98
<b>Tablo 19.</b> Kontrollü Motivasyon Ölçüm Modeli Değerleri	s.99

<b>Tablo 20.</b> Motivasyonsuzluk Ölçüm Modeli Değerleri	s.100
<b>Tablo 21.</b> Temel İhtiyaç Tatmini Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri	s.101
<b>Tablo 22.</b> Özerk Motivasyon Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri	s.103
<b>Tablo 23.</b> Kontrollü Motivasyon Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri	s.105
<b>Tablo 24.</b> Motivasyonsuzluk Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri	s.107



## ŞEKİLLER LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Serbest Zaman Kavramına Yönelik Yaklaşımlar.	s. 9
<b>Şekil 2:</b> Serbest Zamanın Dağılımı.	s.10
<b>Şekil 3:</b> Ciddi Serbest Zaman Bakış Açısı.	s.14
<b>Şekil 4:</b> Ciddi Serbest Zaman Türlerinin Belirleyici Özellikleri	s.15
<b>Şekil 5:</b> Serbest Zaman, Rekreasyon ve Turizm İlişkisi.	s.21
<b>Şekil 6:</b> Spor, Turizm ve Serbest Zaman Arasındaki İlişki.	s.22
<b>Şekil 7:</b> Serbest Zaman, Rekrasyon Spor veTurizm Arasındaki İlişki.	s.23
<b>Şekil 8:</b> Öz Belirleme Süreci, Motivasyon Düzeyleri, Öz denetim, Davranışı Düzenleme Biçimleri ve Nedensellik Odağı.	s.46
<b>Şekil 9.</b> Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.	s.84
<b>Şekil 10.</b> Olumlu ve Olumsuz Duydu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.	s.86
<b>Şekil 11 .</b> Özerk Motivasyon Ölçüm Modeli.	s.98
<b>Şekil 12.</b> Kontrollü Motivasyon Ölçüm Modeli.	s.99
<b>Şekil 13.</b> Motivasyonsuzluk Ölçüm Modeli.	s.100
<b>Şekil 14.</b> Temel İhtiyaç Tatmini Doğrudan Etki Modeli.	s.101
<b>Şekil 15.</b> Özerk Motivasyon Doğrudan Etki Modeli	s.103
<b>Şekil 16.</b> Özerk Motivasyon Aracı Etki Modeli	s.104
<b>Şekil 17.</b> Kontrollü Motivasyon Doğrudan Etki Modeli	s.105
<b>Şekil 18.</b> Kontrollü Motivasyon Aracı Etki Modeli	s.106
<b>Şekil 19.</b> Motivasyonsuzluk Doğrudan Etki Modeli	s.107
<b>Şekil 20.</b> Motivasyonsuzluk Aracı Etki Modeli	s.108

## **EKLER LİSTESİ**

**Ek 1:** Anket Formu

ek. s.1





## GİRİŞ

Günümüzde hareketsiz yaşam tarzına sahip bireylerin sayısı hızla artmaktadır. Bireyler rekreatif bir spor faaliyeti yapmak yerine vakitlerinin çoğunu bilgisayar başında geçirmeyi tercih etmektedirler. Dünya nüfusunun %60'ı hareketsiz yaşam tarzı sürdürmektedir. Bu oran gelişmekte olan ülke vatandaşlarında daha da yükselmektedir (Akyol, ve diğerleri, 2008: 8). Hızla gelişen teknoloji bireyleri rekreatif etkinliklerden uzaklaştırıp, bilgisayar, tablet veya telefon başında uzun saatler geçirmesine sebep olmaktadır. Her ne kadar insanların bir çoğu hareketsiz yaşamı seçmiş olsa da yine de sağlığına özen gösteren, boş zamanlarını rekreatif amaçlarla spor yaparak geçiren insanların sayısı da yadsınamayacak seviyededir.

Son yıllarda bisiklete olan ilgi hızla artmaktadır. Bireyler serbest zamanlarında bisiklet sürüşleri yapmakta ve bu etkinliği bir yaşam biçimi haline getirmektedirler. Bu çalışmada rekreatif amaçlarla bisiklet kullanan bireyler üzerine odaklanılmıştır. Araştırmanın amacı rekreatif amaçlarla bisiklet kullanan bireylerde, temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve öznel iyi oluş (ÖİÖ) arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Bireylerin davranışlarının harekete geçmesinde psikolojik ihtiyaçların karşılanması ön plandadır. Psikolojik ihtiyaçlar yönünden bireyler arasında farklılıklar bulunduğu gibi bu ihtiyaçların şiddeti de farklılık gösterebilmektedir (Kuzgun 2000, 95). Öz belirleme kuramına göre bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır. Kurama göre bireylerin bu ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyleri onların yapmakta oldukları faaliyete olan motivasyonlarını ve iyi-oluşlarını etkilemektedir (Çankaya, 2009b: 693; Deci ve diğerleri, 2001: 938). Bu bağlamda bu çalışmanın amaçlarından birisi, temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin motivasyon seviyeleri ile ÖİÖ seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir (Deci ve diğerleri, 2001: 932).

Spor yapan bireylerde özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç tip motivasyon görülmektedir (Vallerand, 2001: 263-264). Bireylerin mutluluklarına etki eden faktörlerin temelinde bireyin motivasyon düzeyi etkili olmaktadır. Bireylerin hayatlarından zevk alması mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmakta olan mutluluk, psikolojide aynı

zamanda ÖİO kavramı yerine de kullanılmaktadır (Özgün, ve diğerleri, 2017: 86). ÖİO, pozitif psikolojik sağlığın vazgeçilmez bir bileşenidir, ancak bunun için yeterli değildir. ÖİO, bireyin yaşamı hakkında yaptığı bir değerlendirmedir. Bu değerlendirmeye bireyin evliliği, işi, yaşamından memnuniyeti gibi bilişsel durumlar ve devam eden etkiler dahil olabilmektedir (yani olumlu duyguların ve ruh hallerinin varlığı, olumsuz etkilerin olmaması) (Diener, Sapyta ve Suh, 1998: 34-35). ÖİO, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal yönden değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002: 63). ÖİO'a göre bireyin olumsuz duygulardan ziyade olumlu duyguları daha fazla hissetmesi "yaşam doyumu" olarak tanımlanmaktadır. ÖİO'un bilişsel boyutunun yaşam doyumunu, duygusal boyutunun ise olumlu ve olumsuz duygu durumunu yansıttığı söylenebilir (Doğan ve Eryılmaz, 2012: 383). Buradan yola çıkarak rekreatif bir faaliyet olarak bisiklet süren bireylerde temel psikolojik ihtiyaç doyumu, motivasyon ve ÖİO arasındaki ilişkinin analizi çalışmanın amacı olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın birinci ve ikinci bölümünde serbest zaman, rekreasyon, temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİO üzerine geniş kapsamlı alan yazın incelemesi yapılmıştır. Yapılmış olan alanyazın taramasında pozitif psikoloji ve öz belirleme kuramı ile açıklanan temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİO değişkenlerini birarada inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olması, bu konunun seçiminde etkili olmuştur.

Türkiye'de temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili rekreasyon ve serbest zaman alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, sadece iki çalışma yapıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmalardan ilki Ersöz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan hür irade kapsamında egzersizde güdülenme, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik iyi-oluş üzerine yapılan bir makale çalışmasıdır. Diğer çalışma ise Çırak (2017) tarafından yapılan spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yazılan bir yüksek lisans tezidir. Her iki çalışmanın da spor bilimleri alanında yapılmış olması nedeniyle rekreasyonla ilişkileri tam olarak belirlenmemiştir.

Temel psikolojik ihtiyaç tatmini ile ilgili rekreasyon ve serbest zaman alanında yapılan araştırmaları belirlemek için çeşitli veri tabanlarında arama imkanı sunan "Google Akademik" ve rekreasyon ve serbest zaman alanında içerisinde en çok dergiyi tarama imkanı sunan "Taylor and Francis Online" üzerinde yapılan

incelemede 5 adet çalışmanın bulunduğu belirlenmiştir. Leversen ve arkadaşları (2012) ile Walker ve Kono (2018) tarafından serbest zaman aktivitelerinde ve yaşam doyumlarında temel psikolojik ihtiyaç tatmininin etkileri incelenmiştir. Goulimaris ve arkadaşları (2014) tarafından rekreatif aktiviteye katılan bireylerde temel psikolojik ihtiyaç tatmininin iyi-oluş üzerine etkisi; Walker (2016) tarafından serbest zamanlarda temel psikolojik ihtiyaç memnuniyeti; Gui ve arkadaşları (2019) tarafından temel psikolojik ihtiyaç tatmininin serbest zaman katılımı üzerine etkisi;

ulusal yazında spor motivasyonu ile ilgili rekreasyon ve serbest zaman alanında 17 çalışmanın yapıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmaların tamamı rekreatif faaliyete katılımı etkileyen motivasyonu belirlemeye yöneliktir. Bu çalışmalar arasında yer alan sadece bir araştırmada Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen spor motivasyon ölçeği II (SMS II) kullanılmıştır. Kubilay ve Sakallı (2018) tarafından yapılan bu çalışmada ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışma 14 farklı spor branşından 205 sporcuyla yapılmıştır. Bu çalışmada, Spor Motivasyon Ölçeği II rekreasyon alanında ve rekreatif amaçlarla sadece tek bir sporu (bisiklet) yapan bireylerin bu spora karşı olan motivasyonlarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından güncellenen “Spor Motivasyonu Ölçeği II” için 2013 ve sonrası yıllar için yapılan online taramada uluslararası literatürde spor motivasyon konulu 28 çalışmanın bulunduğu belirlenmiştir. Fakat bu çalışmaların sadece 14 tanesinde Pelletier ve arkadaşları tarafından geliştirilen spor motivasyon ölçeği kullanılmıştır. Bu 14 çalışmanın sadece üçünde Spor Motivasyon Ölçeği II'nin kullanıldığı belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmalarda spor motivasyon ölçeklerinin karşılaştırılması, motivasyon ve amaca uygunluk, motivasyon ve başarı hedef oryantasyonları incelenmiştir. Çalışmaların önemli bir bölümünün teorik olarak yapılması nedeniyle alan araştırmasının da yapıldığı bu çalışmanın alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye’de ÖİÖ ile ilgili rekreasyon ve spor alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, 30 adet çalışma belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmaların tamamında, serbest zaman aktivitelerine katılımın bireylerin ÖİÖ’leri üzerine etkisi incelenmiştir. Alanyazın taramasında serbest zaman faaliyetlerine katılan bireylerde motivasyon ve ÖİÖ arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

ÖİO ile ilgili uluslararası alanyazın “Google Akademik” ve “Taylor and Francis Online” yararlanılarak taranmıştır. Yapılan alanyazın taramasında rekreasyon ve serbest zamanla ilgili 26 çalışmanın bulunduğu belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmalardan 13 tanesi serbest zaman faaliyetlerinin ÖİO üzerine etkisini tespit etme amaçlanmıştır. Diğer çalışmalarda da serbest zaman ve ÖİO arasındaki ilişkide biyolojik mekanizmanın aracılık rolü, gündelik deneyimlerin ciddi serbest zaman ve ÖİO üzerine etkisi, sosyal turizmin ÖİO üzerine etkisi, seyahat memnuniyetinin ÖİO üzerine etkisi ve yüksek öz kontrol ile yüksek ÖİO arasındaki ilişkide fiziksel faaliyet miktarının aracılık rolü incelenmiştir. Mevcut çalışmaların önemli bir bölümü benzer konu üzerine odaklandığını söylemek mümkündür. Bu çalışma ise farklı bir bakış açısı ile rekreatif bir faaliyet amacıyla bisiklet süren bireylerde temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİO arasındaki ilişkiyi incelemektedir, bu farklılığın çalışmanın önemini ve özgünlüğünü arttırdığı düşünülmektedir.

Ayrıca Türkiye’de Hedonic (hazcı) ve Eudaimonic (mutçu) bakış açısının karşılaştırıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada her iki bakış açısının karşılaştırılmasının bu çalışmanın önemini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları:

- Katılımcılar tarafından doldurulan anket formundaki kişisel bilgiler, rekreasyon ve serbest zaman ifadeleri çerçevesinde değerlendirilmekte sınırlıdır.
- Araştırma, ölçme aracında yer alan temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİO değişkenleri ile sınırlıdır.
- Araştırma, rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerin oluşturduğu Interrail Türkiye Bicycle Rail grubu ile sınırlıdır.

Bu çalışmada yapılan sınırlar araştırmanın konusu, içeriği ve örneklem grubu nedeniyle uygulanmıştır. Bu çalışmayı yapmak için Interrail Türkiye Bicycle rail grubunun seçilme nedeni, Temmuz 2018 itibari ile 33.128 kişi sayısı ile Türkiye’nin en büyük rekreatif amaçlarla bisiklet kullanan bireylerin oluşturduğu bir grup olmasıdır.

Araştırmanın varsayımları:

- Bu çalışmada kullanılan istatistiki teknikler amaca uygundur.
- Araştırma kapsamına alınan Interrail Türkiye Bicycle Rail grubu üyelerinden elde edilen cevaplar evreni temsil etmekte ve onların görüş ve değerlerini yansıtmaktadır.
- Bilgi toplama formu, ölçme ve değerlendirme uzmanları tarafından incelenmiştir.
- Katılımcılar anket sorularını cevaplariken gerçek düşüncelerini belirtmişlerdir.
- Anket, cevaplamaı kabul edenler tarafından doldurulmuştur.

Çalışma beş bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci ve ikinci bölümünde sırasıyla rekreasyon, serbest zaman, temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİÖ hakkında kapsamlı bilgiler yer almaktadır. Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın amacı, veri toplama aracı, evren ve örneklem ve araştırmanın hipotezleri açıklanmıştır. Dördüncü bölümde bulgular sunulmuştur. Beşinci bölümde ise sonuçlar açıklanmış ve öneriler getirilmiştir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### SERBEST ZAMAN VE REKREASYON

#### 1.1. SERBEST ZAMAN KAVRAMI

Serbest zamana yönelik ülkemizde yapılan çalışmalarda “free time” ve “leisure” terimlerinin aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. İnsanların onların aynı olduğunu düşünme alışkanlıkları bulunmaktadır (Torkildsen, 2005: 50-51). Fakat Garzia “free time” ve “leisure” arasında fark olduğunu belirtmiştir. Bu farkı da “free time”ın işin zıttı olduğunu, fakat “leisure” olmadığı şeklinde ifade etmiştir. Free time ve leisure iki farklı zaman birimidir. Zaman iş ve iş dışı (serbest) zaman olarak iki kısma ayrılmıştır. Serbest zaman içerisinde uyku, yemek gibi zorunlu faaliyetlerin ve boş zamanın bulunduğu bir zaman dilimini ifade etmektedir. Serbest zaman içerisinde bireyin kendisine ait ve istediği gibi kullanabileceği zaman “boş zaman” olarak adlandırılmaktadır. Zamanın içerisinde barındırdığı kısımlar/dilimler zaman zaman birbiri ile çakıştığı için keskin çizgilerle birbirinden ayırmak zorlaşmaktadır. Örneğin biyolojik ihtiyaçlar için ayrılan zamanda, gereğinden fazla zevk almak söz konusu zamanın boş zaman olarak yorumlanmasına neden olmaktadır. Her alan oldukça esnek ve farklı durumlara göre değişiklik gösterebilmektedir (Karaküçük , Akgül, 2008: 10-11). Serbest zaman ve boş zaman arasındaki benzerliğin günümüz koşullarında artmasından dolayı bu çalışmada serbest zaman kavramı, İngilizcedeki “Leisure” kelimesinin tanımını kapsayacak biçimde boş ve serbest zamanda yapılan tüm faaliyetleri açıklamak için kullanılmıştır.

Serbest zaman insanların yaşam kalitelerini yükseltebilmeleri için önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Pigram ve Jenkins, 2005: 2; Torkildsen, 2005: 567). Serbest zaman insanlar için o kadar önemlidir ki 17. yüzyıl filozofu Thomas Hobbes serbest zamanın, felsefenin ana kaynağı olduğunu söylemiştir (Torkildsen, 2005: 50). Serbest zamanın insanlar için önemi göz önüne alındığında bir ulusun kültürü, halkının serbest zamanlarını kullanma biçimine göre daha zengin hale gelebilir (Torkildsen, 2005: 50). Bu açıdan bakıldığında serbest zamanın insanların bedensel, ruhsal ve kültürel sağlığı için önemi ortaya çıkmaktadır.

Grazia (1962) serbest zaman faaliyetlerinin insanların serbest zaman faaliyetlerinin ne olduğunu bilmedikleri yerde var olamayacağını söylemiştir (Torkildsen, 2005: 50). Serbest zaman farklı insanlar için farklı anlamlara gelebildiği gibi farklı kültürler için de farklı anlamlara gelebilir (Pigram ve Jenkins, 2005: 2; Torkildsen, 2005: 567). Serbest zamanın ne anlama geldiği yıllar boyunca filozoflar, araştırmacılar, akademisyenler, rekreasyon yöneticileri, yöneticiler ve öğretmenler tarafından tartışılmıştır (Torkildsen, 2005: 49). Serbest zaman kavramı (leisure) bireyin özgürlüğü ile ilişkilendirildiği gibi genelde iş/çalışma ile de ilişkilendirilmektedir. Serbest zaman çalışma saatleri dışında kalan bağlayıcılığı ve zorunluluğu bulunmayan bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Aytaç, 2002: 232). Her ne kadar serbest zaman üzerine yapılmış çalışmalar serbest zaman ve çalışma ikilemi açısından inceleniyor olsa da toplum bilimciler bu konuda çalışma hayatına bağlanan serbest zaman kavramının ikinci planda kaldığını düşünmektedirler (Aytaç, 2002: 234). Oysaki toplum bilimciler bireyin yaşam hakkı olan serbest zamanı bireyin varoluşunu sağlayan bir alan olarak görmekte ve serbest zamanın da çalışma kadar önemsenmesi gerektiğini düşünmektedirler (Aytaç, 2002: 234).

Serbest zamanı tanımlayabilmek için iki ana unsur kullanılmaktadır. İlk unsur insanların çalışma saatleri dışında kalan zamanın serbest zaman olarak tanımlanabilmesi için öncelikle bireylerin geçirdikleri bu zaman diliminde özgür ve bütün zorunluluklardan muaf olması ikinci unsur ise öğrenme unsurunun da bulunması gerekmektedir (Sevil, 2015: 3). Serbest zaman kavramının kökeni incelenecek olursa Torkildsen'e göre (1990) serbest zaman kavramı İngilizce "Leisure" kelimesi ile yakından ilişkili hatta eşdeğerdir. Bu açıdan bakılacak olursa serbest zaman çalışılmayan zaman olduğu gibi öğrenme ve kültürle de ilişkilidir. Serbest zaman anlamına gelen İngilizce "Leisure" kelimesi latince "Licere" izinli olmak, serbest olmak kelimesinden gelmektedir. Dolayısıyla serbest zamanın, Fransızca "Loisir" ile İngilizce "Licence" izin veya hareket etme özgürlüğü kelimelerinden türetildiği söylenebilir (Torkildsen, 2005: 50).

Literatürde serbest zaman ile ilgili olarak birçok tanım yapılmıştır. "Leisure time" kelimesi dilimize serbest zaman olarak çevrildiğinde verdiği ilk anlam hiçbir şey yapılmayan bir zaman olarak algılansa da aslında değerlendirilmesi gereken

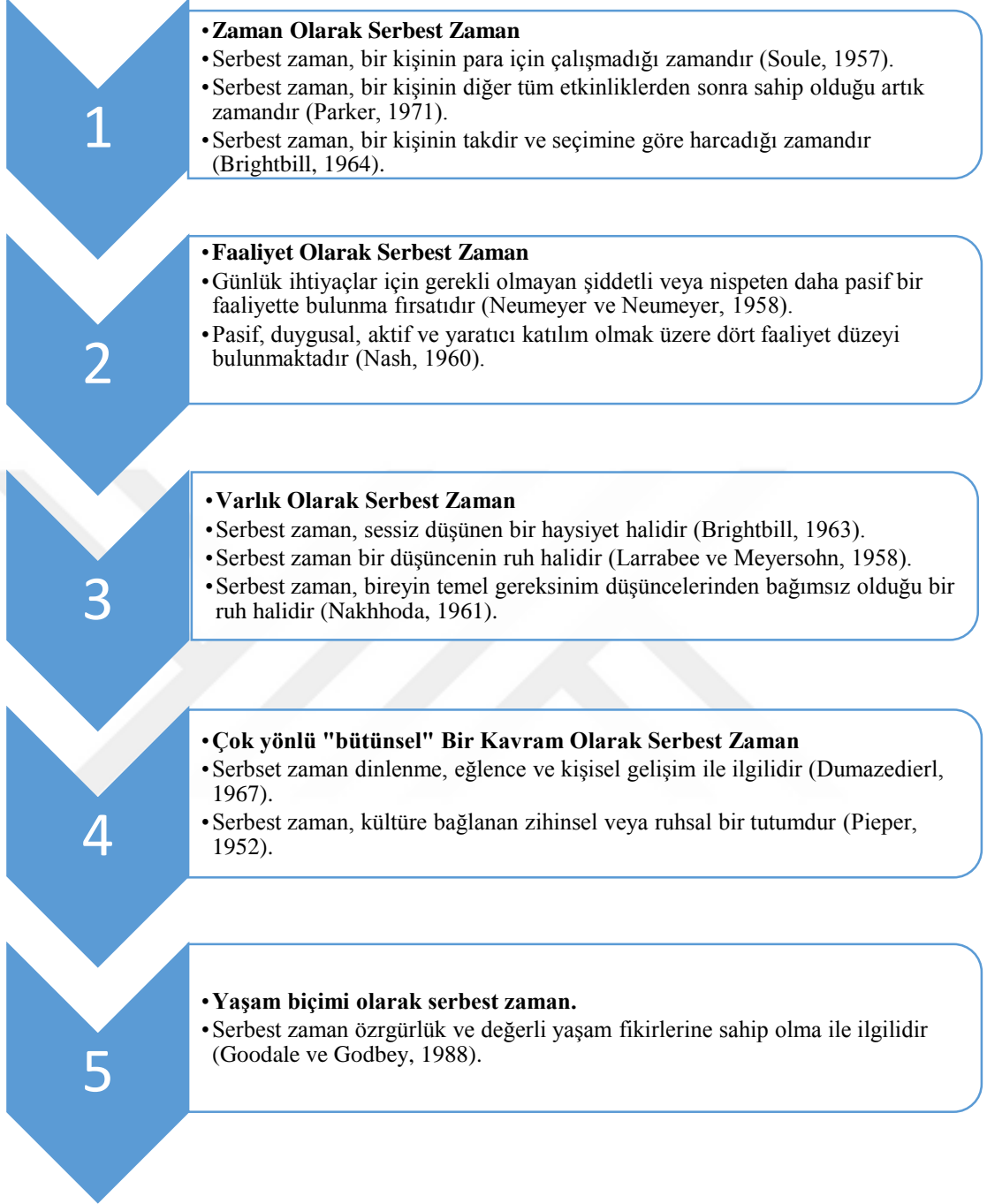
dopdolu geçen bir zaman kastedilmektedir (Tezcan, 1978: 166). Bu açıdan bakıldığında serbest zaman; insanların çalışma saatlerinden, işe gidiş geliş sürelerinden, uykuda geçirdikleri sürelerden, zorunlu ve rutin ev işlerini yapmak için geçirdikleri sürelerden sonra geriye kalan zaman dilimidir (Tribe, 2011: 3).

Herbert'e göre (1988) serbest zaman, bireyin özgürce ve gönüllü bir şekilde seçim yaparak etkinlikte bulunduğu zaman dilimidir. Corbin, (1970), Ragheb ve Tate (1993) serbest zamanı; dışarıdan bir zorlama olmaksızın kontrolün kişinin kendisinde olduğu ve bireylerin özgür iradeleri ile seçtikleri, daha önceden belirlenmiş kurallara bağlı olmadan eğlenme, memnuniyet ve mutluluk gibi duyguları uyaran, ücret karşılığı yapılmayan, memnuniyet verici deneyimlerin yaşandığı, enerji ve efor sarf ederek kişide canlılık ve yenilenme hissi uyandıran, ve bu sayede fiziksel, mental ve psikolojik olarak rahatlamayı sağlayan zaman aralığı olarak tanımlamışlardır (aktaran Ardahan ve Lapa, 2011: 1329).

Torkildsen'e göre (2001) serbest zamanla ilgili literatüründe birbiriyle benzerlik göstermesine rağmen ayırt edilebilir olan beş yaklaşım bulunmaktadır. Serbest zamanla ilgili bu beş yaklaşım Şekil 1 de özetlenmiştir (Horner ve Swarbrooke, 2005: 22):



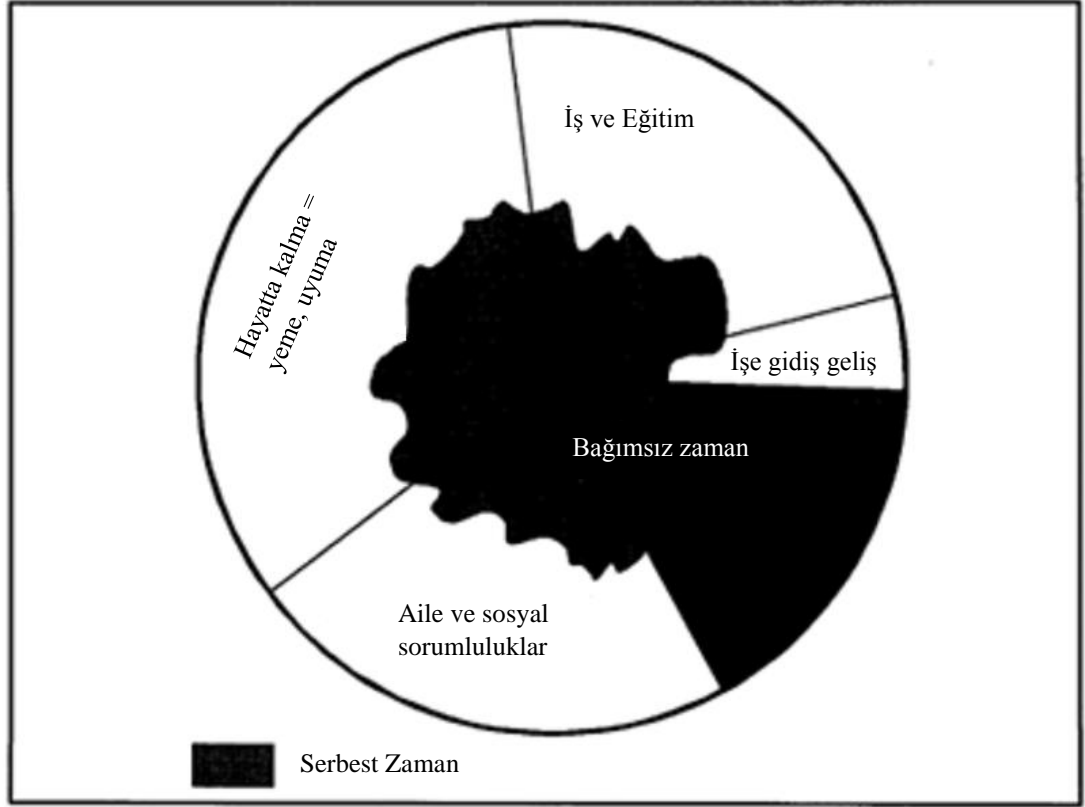
**Şekil 1:** Serbest Zaman Kavramına Yönelik Yaklaşımlar.



Kaynak: (Horner ve Swarbrooke, 2005: 22)

Bireysel düzeyde boş zaman algısı bir kişinin öznel, bireysel, sosyal ve politik durumlarına ve dünya görüşlerine bağlıdır. Şekil 2 de görüldüğü gibi boş zamanların kullanımı diğer zaman kullanımları ile örtüştüğü için yaşam biçiminin gerektirdiği zaman ve isteğe bağlı zaman arasındaki keskin ayrım bulanıklaşmıştır. Bu karışıklığı gidermek için Çevre, Konut Ve Toplum Geliştirme Dairesi (1977:1) tarafından boş zamanın dağılımı şekli oluşturulmuştur (Pigram ve Jenkins, 2005: 5)

Şekil 2: Serbest Zamanın Dağılımı.



Kaynak: (Pigram ve Jenkins, 2005: 5)

Stokdale (1985) serbest zaman kavramını incelemek üç yöntem kullanılabileceğini belirtmiştir. Bu yöntemler şunlardır (Hall ve Page, 2006: 3):

- Seçim sürecinde baskın olan unsurların o anki ruh hali ve eylemlere dayanması,
- Serbest zaman kavramının çalışmanın zıttı olarak algılanması ve iş dışı veya artık zaman olarak tanımlanması,
- Serbest zaman kavramının, öznel olarak bireysel algılama ve düşünce sistemine dayandırılması,

Bu üç yol bize serbest zaman olgusunun herhangi bir zaman veya durumda oluşabileceği sonucunu vermektedir.

Serbest zaman insanların yaşam kaliteleri için önemli bir olgudur bu nedenle serbest zaman yöneticileri serbest zamanın ne olduğunu ve ne sağladığını anlamak zorundadırlar (Torkildsen, 2005: 50). Serbest zaman sosyolojisinde araştırmalarıyla tanınan Dumazedier serbest zaman eylemleri için beş gruptan oluşan bir tipoloji önermiştir (Tezcan, 1978: 167):

- Fiziksel: Spor, yürüyüş ve seyahat gibi
- Sanatsal: Güzel sanatların çeşitli dallarıyla ilgilenme
- Pratik işler: Elde yapılan çeşitli el işleri ve el sanatları gibi
- Entelektüel: Kitap okuma gibi
- Toplumsal: Eğlence ve ziyaretler gibi

Serbest zaman etkinlikleri sosyal katılım sağladığı ve insanların kendilerini ifade etme konusunda cesaretlendirdiği için insanların ruhsal ve bedensel sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Sosyal açıdan serbest zamanın olması zihin sağlığını belirgin ve olumlu bir şekilde etkilemektedir ve zihin sağlığı ise çoğunlukla bu serbest zamanlarda gerçekleşen faaliyetlerin ortaya çıkardığı yetkinlik, öz-yeterlik ve öz-benlik kavramlarıyla ilgilidir (Tezcan, 1978: 167). Buradan yola çıkarak serbest zaman miktarı ve kalitesi, sosyal bütünleşme ile fiziksel ve zihinsel sağlığın ölçülebilir göstergeleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Passias ve diğerleri, 2016: 1001).

### **1.1.1. Serbest Zaman Kuramları**

Bireylerin serbest zaman davranışları rekreasyon alanında çalışan pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Serbest zaman davranışını açıklayan araştırmalarda serbest zaman davranışının başlamasına, devam etmesine ve sonlanmasına sebep olan faktörlerle birlikte davranışı ortaya koyan bireylerin yaşadıkları bilişsel ve duyuşsal süreçleri de göz önüne alarak açıklamaya çalışan kuramlara ayrı bir önem verilmiştir (Munusturlar ve diğerleri, 2017: 1)

#### **1.1.1.1. Hiyerarşik Serbest Zaman Kısıtları Kuramı**

Bireyler serbest zamanlarını geçirdikleri süre zarfında serbest zaman tercihlerini etkileyebilecek, yeni bir serbest zaman etkinliğine başlama isteğini engelleyebilecek, serbest zamanda geçirdiği zamanın kendisine vermiş olduğu memnuniyeti azaltabilecek ve serbest zaman etkinliklerine katılımlarını sınırlayabilecek çeşitli kısıtlamalara maruz kalmaktadırlar (Tsai ve Coleman, 1999: 243). Bireylerin serbest zamanlarını geçirdikleri bu süreler içerisinde rekreatif

etkinliklere neden katılmadıklarının ve onları kısıtlayan etkenlerin tespit edilmek istenmesi hiyerarşik serbest zaman kısıtlar kuramının gelişmesinde etkili olmuştur. Hiyerarşik serbest zaman kısıtlamaları kuramını ilk olarak Crawford ve Godbey (1987) yaptıkları çalışma ile sunmuşlardır (Godbey ve diğerleri, 2010: 111). Serbest zamanda yapılacak olan rekreatif faaliyetlere getirilen engelleri tanımlamak için kullanılan kısıtlamaları, engelleri ve diğer kavramları sistematik olarak inceleme çalışmalar ise 20. yüzyılın son çeyreğinde yoğunlaşmıştır (Dong ve Chick, 2012: 419).

Jackson (1988) serbest zaman kısıtlamalarını tanımlarken, bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılımını sınırlayan bazı temel faktörlerin olduğunu belirtmiştir (Chiu ve diğerleri, 2011: 541). 1993 yılına gelindiğinde bu temel faktörler Crawford, Jackson ve Godbey tarafından genişletilmiştir (Godbey ve diğerleri, 2010: 111). 1990'lı yılların sonları ve 2000'li yılların ilk dönemlerine gelindiğinde ise serbest zaman kısıtlamalarının neler olduğu yerine bu kısıtlamalara neden olan faktörler üzerine araştırmalar yoğunlaşmaya başlamıştır. İlk yapılan çalışmalar örneğin, Romsa ve Hoffman (1980), Francken ve van Raaij (1981), Jackson (1983), Searle ve Jackson (1985) rekreasyonel faaliyetlere katılmama davranışına neden olan faktörlere değinirken engeller terimini kullanmışlardır. Yakın zamanda yapılan çalışmalar ise çoğu araştırmacının daha kapsamlı olduğunu ifade ettikleri engeller terimi yerine, kısıtlamalar terimini kullanmaya başlamışlardır (Crawford ve Godbey, 1987: 270, Jackson, 1991: 279, Dong ve Chick, 2012: 419).

Günümüzde bireyler rekreatif faaliyetlere katılırken veya katılımlarını sürdürürken çeşitli kısıtlarla karşılaşmaktadırlar. Crawford (1987) serbest zaman kısıtlarını bireylerin rekreasyon amaçlı faaliyetlere katılmalarını engelleyen veya rekreatif faaliyetlerden zevk almalarına engel olan maddeler şeklinde açıklamıştır (Bulut ve Koçak, 2016: 62). Jackson (1983) ise kısıtlamaları “araştırmacılar tarafından ileri sürülen, bireylerin serbest zaman tercihlerinin oluşumunu sınırlandıran, serbest zaman etkinliklerine katılımı engelleyen veya yasaklayan faktörler” olarak ifade etmişlerdir (Alexandris ve diğerleri, 2017: 671).

Godbey ve arkadaşları (2015:115) serbest zaman kısıtlamaları üzerine önerilen kuramda üç çeşit sıralı ve hiyerarşik kısıt/kısıtlama olduğunu belirlemişlerdir. Üç seviyede olduğu varsayılan bu kısıtlamalar: içsel, kişilerarası ve

yapısal kısıtlamalar olarak ifade edilmiştir (Crawford ve Godbey, 1987: 119; Chiu ve Wang, 2011: 113-116). Açıklanan bu görüşe göre bireyler birbiri ardına sırasıyla içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamalarla karşılaşmaktadırlar (Godbey ve diğerleri, 2010: 113).

Bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumunu ve tavrını içeren, sınırlı beceriler ve yetenekler, düşük spor ve benlik saygısı düzeyleri ve kültürel kısıtlamalar (Aşıkkutlu ve Müderrisoğlu, 2010: 12; Alexandris ve diğerleri, 2017: 671) sonucu ortaya çıkan içsel kısıtlamalar, kişisel inanç, din, alışkanlık, toplum değerleri ve deneyimler sonucundan çıkarılmış serbest zaman tercihlerini ifade etmektedir (Chiu ve Wang, 2011: 236). Farklı bireylerin farklı karakteristik özelliklerinin birbirleriyle çatışmasından kaynaklanan ve bireyin sosyal izolasyonu sonucunda ortaya çıkan (Aşıkkutlu ve Müderrisoğlu, 2010: 12; Alexandris ve diğerleri, 2017: 671) kişiler arası kısıtlamalar, birlikte rekreatif faaliyet yapabileceği aile üyeleri, meslektaşlar, arkadaşlar gibi bireyin herhangi bir kişiyi bulamaması durumunda ortaya çıkmaktadır.

Yapısal kısıtlamalar bireyin dışında olan problemlerden kaynaklanmaktadır (Alexandris ve diğerleri, 2017: 671). Günümüzde en yaygın serbest zaman kısıtlamalarıdır. Yapısal kısıtlamalar; mevsimsel ve iklimsel faktörler, finansal problemler, yetersiz spor tesisleri, zaman ve maddi olanaklar gibi dışsal veya karşı konulamayan koşullardan kaynaklanırlar (Chiu ve Wang, 2011: 236; Alexandris ve diğerleri, 2017: 671). Serbest zaman etkinlikleri ancak bireylerin içsel, kişilerarası ve yapısal kısıtlamaları aşmalarıyla gerçekleşmektedir (Chiu ve Wang, 2011: 236).

#### **1.1.1.2. Ciddi Serbest Zaman Kuramı**

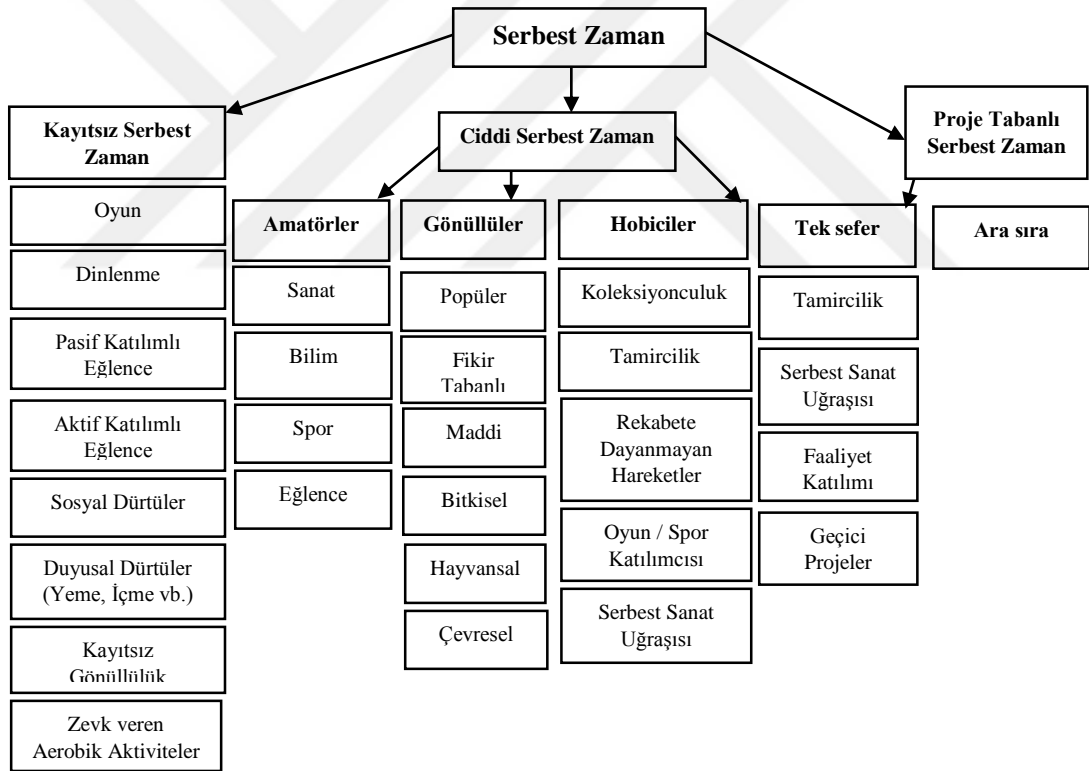
Ciddi serbest zaman bakış açısı 1974'ten itibaren devam eden bir bakış açısı olarak Stebbins tarafından geliştirilen ve tanımlanan bir serbest zaman aktivitesi tipolojisidir (Veal, 2017: 205). Serbest zaman sadece zaman doldurmak için geçirilen zaman değildir, aynı zamanda birçoğu ciddi serbest zaman olarak adlandırılabilir geniş bir etkinlik yelpazesine sahiptir.

Stebbins (1996) serbest zamana yönelik ciddi bir yönelimin varlığını kabul eden "ciddi serbest zaman" terimini ortaya koymuştur (Torkildsen, 2005: 181). "Ciddi serbest zaman" ve "kayıtsız serbest zaman" kavramlarıyla tanınan Stebbins

(2002), bu iki terime daha sonradan “proje tabanlı serbest zaman” kavramını da eklemiştir (Davidson ve Stebbins, 2011: 8; Stebbins, 2008:336). Ciddi serbest zaman bakış açısı, hali hazırda mevcut olan serbest zaman etkinliklerinin en yaygın şekilde sınıflandırılması için teorik ve ampirik bir temel sağlar (Stebbins, 2015: 11).

Ciddi serbest zaman perspektifi, tüm serbest zaman faaliyetlerini içerdiğini iddia etmektedir. Yani günümüzdeki tüm serbest zaman faaliyetleri ciddi serbest zaman içinde bir yer bulmaktadır. İlk olarak Hertel (2007) tarafından tüm serbest zaman faaliyetlerini içerecek şekilde ortaya çıkarılmış olan ciddi serbest zaman yaklaşımı, daha sonradan yapılan kavramsallaştırmalarla (Bkz., Şekil 3) birlikte oluşturulmuştur (Stebbins, 2016: 158).

**Şekil 3.** Ciddi Serbest Zaman Bakış Açısı.



Kaynak: (Stebbins, 2008: 337)

Ciddi serbest zaman bakış açısı incelendiğinde bu üç serbest zaman türü şekil üç te ayrıntılandırılmıştır (Stebbins, 2016: 152).

*Ciddi Serbest Zaman:* Katılımcıların önemli, ilginç ve tatmin edici buldukları amatör, hobi amaçlı ya da gönüllü katılımcı olarak yaptıkları faaliyetlerle sistematik

olarak uğraşmasıdır (Torkildsen, 2005: 181; Cheng ve Tsaur, 2012: 55). Örneğin hobiler, iyi işler yapma, dini faaliyetler, düzenli spor yapmak ve her çeşit gönüllülük gerektiren faaliyetler ciddi serbest zaman faaliyetlerdir (Torkildsen, 2005: 295). Stebbins (1982: 253) üç çeşit serbest ciddi serbest zaman katılımcısı olduğundan bahsetmektedir. Bunlar: amatör olanlar, hobiyle uğraşanlar ve kariyer gönüllüleridir. Amatörler sanat, bilim, spor ve eğlence alanlarında profesyonellerle her zaman birlikte olurlar (Stebbins, 2005: 120). Amatör birisi on yıl boyunca bir çok tual boyayabilir ve satabilir (Stebbins, 1982: 256).

Ciddi serbest zamanın altı ayırt edici özelliği bulunmaktadır. Bunlar (Stebbins, 1982: 256-258; Akyıldız, 2013: 54):

- Ciddi serbest zaman faaliyetini gerçekleştirebilmek için zamandan feragat etmek.
- Bu aktiviteyi diğer boş zaman aktivitelerinden ayırarak, amatörlerin, hobicilerin ve gönüllülerin kariyer sahibi olma eğilimleri.
- Özel bilgiye, eğitime veya beceriye bazen de üçüne dayalı kişisel bir çabaya dayanır.
- Yaptığı eylem sonucu kendini tatmin duygusu yaşamak.
- Özgün normlar, inançlar veya değerler sisteminden oluşan sosyal bir dünya yaratmak ve bu sosyal topluluğun üyesi haline gelmek,
- Seçilen aktivite ile katılımcı arasında güçlü bir bağ oluşturmak.

**Şekil 4.** Ciddi Serbest Zaman Türlerinin Belirleyici Özellikleri

Farklılaşma Prensipleri	Amatörlük	Hobicilik	Gönüllülük
Motivasyon	1. Kişisel çıkar 2. Toplumsal çıkar 3. Başkalarını düşünme 4. Maddi çıkar	1. Kişisel çıkar 2. Toplumsal çıkar 3. Maddi çıkar	1. Kişisel çıkar 2. Başkalarını düşünme
Kurumsal Rol	1. Profesyonelliğe yakın	1. İş dışı	1. Devredilen işler
Katkı	1. Memnuniyet 2. Kültürel 3. Yardım 4. Ticari	1. Memnuniyet 2. Kültürel 3. Ticari	1. Yardım 2. Memnuniyet

Kaynak: (Stebbins, 1982: 266)

*Kayıtsız Serbest Zaman:* ciddi serbest zaman etkinliklerine kıyasla çok daha az önemli olan ve kariyer sunmayan, içsel ödüllendirici olan, ciddi serbest zamana göre nispeten daha kısa süreli haz veren ve yapılan etkinlikten keyif almak için özel bir eğitim gerektirmeyen ya da çok az bir eğitim gerektiren temel bir faaliyettir (Davidson ve Stebbins, 2011: 16). Kayıtsız boş zaman etkinlikleri şu şekilde sıralanmaktadır (Akyıldız, 2013: 54):

- Oyun (keyif almak için oynanan oyunlar)
- Rahatlama (oturmak, uzanmak, gezinmek, dolaşmak vb.)
- Aktif eğlence (şans ve parti oyunları vb.)
- Sosyal iletişim (dedikodu yapmak, laflamak vb.)
- Duygusal dürtüler (yeme, içme, seks vb.)
- Kayıtsız gönüllülük (broşür dağıtmak, tanıtım yapmak vb.)
- Eğlenceli aerobik aktivite

*Proje Tabanlı Serbest Zaman:* Kısa süreli, makul derecede karmaşık, bir kereye mahsus ya da arada sırada yapılan, uygun olunmayan zamandan arındırılmış serbest zamanda gerçekleştirilen yaratıcı bir girişimdir (Stebbins, 2008:336). Burada kullanılan arada sırada ifadesi, dini bayranlar, bir yakınının doğum günü veya ulusal bayram gibi geniş aralıklı ve düzenli olarak yapılan girişimleri betimlemektedir (Stebbins, 2005: 2). Yaratıcı sıfatı ise, gerçekleştirilen girişimin hayal gücü ve belki de rutin bir beceri veya bilginin uygulanmasıyla yeni veya farklı birşeyle sonuçlanmasını gösteriyor (Stebbins, 2005: 2). Proje tabanlı serbest zamanın doğasında gönüllülük ve zorunluluk bulunduğu gibi aynı zamanda yarışmalara ve özel festivallere katılmayı da içerir (Cheng ve Tsaur, 2012: 55). Bir arkadaşın için sürpriz doğum günü partisi düzenlemek (Cheng ve Tsaur, 2012: 55), büyük bir tatil için ayrıntılı hazırlıklar, sanat festivalleri, spor etkinlikleri için gönüllü çalışmalar yapmak proje tabanlı serbest zamana örnek gösterilebilir (Stebbins, 2011: 244). Fakat burada dikkat edilmesi gereken proje temelli serbest zamanın tanım gereği bir kişinin ciddi serbest zaman faaliyetinin bir parçası olarak yürütülen projelerini (astronomi meraklısı bir amatörün bir yıldız gecesini montajlaması gibi veya bir koleksiyonerin model tren sergilemesi gibi ifade etmeyeceği unutulmamalıdır (Stebbins, 2005: 2).



Bunun yanı sıra az veya çok miktarda azim gerektirir. Katılımcıların yaptıkları bu etkinlikler onlara özel ödülleri sunabilir. Amatörler, hobi sahipleri ve gönüllüler daha karmaşık ve üst düzey meslekleri yapanların aksine onlardan farklı olarak bir kariyer peşinde olduklarını anlamaya başlarlar. Bu etkinliklerde ücret yoktur.

### **1.1.1.3. Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) (Self Determination)**

ÖBK, insan davranışları ve kişilik gelişimi için ampirik temelli, organizmik kuramdır (Ryan ve Deci, 2017: 3). Organizmik kuram, aktif bir organizma varsayımıyla başlar; İnsanların kendi iç ve dış ortamlarında etkili olmalarını ve ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilmelerini öngörür (Deci ve Ryan 1985, 8). Ryan ve Deci'ye göre (2017), bireyin motivasyonu konusunda lider bakış açısı ÖBK'dir (Stupnisky ve diğerleri, 2018: 16).

ÖBK'da, öz belirleme kavramını ayrıntılı olarak ilk çalışan 1970'li yıllarda Edward Deci olmuştur (Çankaya, 2009a: 23). ÖBK'nin ele aldığı ana kavram ve süreçler pozitif psikolojiyle ilgili yapılan çalışmaların birçoğunun kuramsal temelini oluşturmaktadır (Kocayörük, 2012: 24). Her ne kadar ÖBK soyut bir kavram olsa da spesifik tanımı literatürde bulunmaktadır (Chao, 2018: 1).

ÖBK, bilişsel olmaktan ziyade motivasyoneldir, çünkü enerjinin ve davranışın yönünü ele alır ve bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenleri düzenlemek için motivasyon yapılarını kullanır (Deci ve Ryan, 1985a: 7). ÖBK, insan motivasyonu, gelişimi ve iyi-oluşunun ampirik temelli bir kuramıdır. Kuram motivasyonun sadece önemi üzerine değil, türleri üzerine de odaklanır. Özellikle özerk motivasyona, kontrollü motivasyona ve performansa, ilişkiselliğe ve motivasyonsuzluğa dikkat etmektedir. Ayrıca bu tür motivasyonları azaltmaya karşı artan koşulları da ele alır. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik için temel psikolojik ihtiyaçların ne ölçüde desteklendiğini öne sürerek hem motivasyonun türünü hem de gücünü etkiler. Bunun yanı sıra "öz belirleme" bireylerin yaşam hedeflerini veya isteklerini, içsel ve dışsal yaşam hedeflerinin performans ve psikolojik sağlık ile olan ilişkilerini ortaya koyar (Deci ve Ryan, 2008b: 182).

Öz belirleme, bireysel motivasyonlara veya ihtiyaçlara dayalı olarak ortaya çıkan bir davranış türüdür (Deci ve Ryan, 2008b: 182). ÖBK'a göre, içsel, dışsal ve

motivasyonsuzluk olarak farklı motivasyon türü vardır ve kendi “öz belirleme” dereceleri bakımından farklılık gösterirler. İçsel motivasyon en özerk motivasyon biçimidir (Stupnisky ve diğerleri, 2018: 16). ÖBK tezin ikinci kısmında ayrıntılı olarak açıklanacaktır.

### **1.1.2. Serbest Zaman Kurumu**

İnsanların hayatları boyunca sahip olabilecekleri en değerli sermayeleri zamandır. Doğumundan ölümüne kadar geçen süredeki başarılar, bu zamanı planlı ve metodlu kullanmaya bağlıdır (Kayadibi, 2010: 77). Ruh ve beden sağlığı serbest zamanlarda yapılan etkinliklerle doğrudan ilişki içerisindedir. Atkinson’a (1997) göre serbest zamanlar planlı, amaçlı ve kişinin kendi iradesinde olan eylemlerle geçirilmediğinde bomboş geçen bir zaman olup insanı endişeye sürükleyebilir (Kayadibi, 2010: 92).

Kola takılan saatin kullanımı batıda sanayileşmenin başladığı dönemle paralellik göstermektedir. Bu gelişmeyle birlikte insanlar için zaman kavramı tamamen değişmiş farklı bir anlam ve boyut kazanmıştır. Bu yeni dönemde çalışmaya ayrılan zamanla birlikte dinlenmeye ayrılan zamanın da hem saat hem de takvim olarak karşılıkları ortaya çıkmıştır. Sanayileşmeyle birlikte ortaya çıkan bu zaman dilimleri için ünlü sosyolog Durkheim “zaman kavramı toplumdan gelmiştir” demiştir (Doğan, 2008a: 647).

XX. yüzyıl ortalarından günümüze kadar gelen insanlık tarihi “geç kapitalizm”, “ileri endüstri toplumu”, “endüstri-ötesi toplum”, “programlanmış toplum”, “postmodern toplum”, “bilgi toplumu”, “tüketim toplumu” vb. isimlerle tanımlanmıştır. Bu ifadelerden farklı olarak içinde bulunduğumuz dönemi serbest zaman sosyolojisti Dumanzedier “Serbest zaman uygarlığı” (civilisation des loisirs) olarak ifade etmiştir (Arslantürk ve Amman, 2009: 328).

Kurumlar, toplumların tamamında görülen evrensel bir olgudur (Türkkahraman, 2009: 30). “Kurum, bir arada yaşayan insanların davranışlarını, eylemlerini, alışkanlıklarını, geleneklerini, değerlerini ve inançlarını ifade eden resmi ve resmi olmayan kuralların bütünü olarak tanımlanmaktadır.” (Aktan ve Vural, 2005: 13). Mitchel, kurumu toplumların genelinde yaygın bir şekilde kabul gören, iyi düzeyde standardı sağlanmış sosyal alışkanlıklar olarak tanımlamıştır. Kurumların

özellikleri incelendiğinde insan davranışlarına düzenlilik ve tekrarlanabilirlik kazandırdığı görülmektedir (Gökalp ve Baldemir, 2006: 213).

Kurum sınıflamalarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi için kurumlar işlevlerine göre sınıflandırılmıştır. Kurumlar açısından işlevsellik; evrensellik, zorunluluk ve önemlilik demektir. Evrensel olmasında anlatılmak istenen en gelişmişinden en ilkeline kadar tüm toplumlarda bulunmasıdır. Zorunlulukta ise kastedilen başka bir kurumla karşılanamamasıdır. Önemlilik ise kurumlara toplum genelinde yaygın bir biçimde değer verilmesidir (Aydın, 2013: 26). Bu üç temel özellik açısından Fichter kurumları “Temel ve Yardımcı Kurumlar” olarak ikiye ayırmıştır (Güçlü, 2005: 38)

Birçok sosyolog tarafından temel kurumlar (Arslantürk ve Amman, 2009: 288; Kocadaş, 2016: 107, Güçlü, 2005: 38):

- Aile
- Eğitim
- Din
- Ekonomi
- Siyaset
- Boş zaman değerlendirme

olarak kabul edilmiştir (Arslantürk ve Amman, 2009: 288; Kocadaş, 2016: 107).

Boş (serbest) zaman değerlendirme kurumu evrensel, zorunlu ve önemli özelliklerini içerisinde barındırarak altı temel kurumdan birisi olarak karışımımıza çıkmaktadır. Günümüzde büyük bir öneme sahip olan bu kurum yeterince ele alınmamıştır (Aydın, 2013: 275). Bunun nedeni kurum kavramının günümüzde “müessese” kavramı yerine kullanılmaya başlanmasıdır. Devellioğlu’nun Osmanlıca-Türkçe ansiklopedik lügatında müessese karşılığı olarak “bina, kuruluş, kurum” kavramları kullanılmıştır. Oysaki Marshall’a göre sosyolojide toplumun yerleşik görünümünü yansıtan kurum kavramı toplumla ilgili belirli ilgi alanlarını kapsayan tutum ve eylem kalıpları, halkın davranışlarının zamanla ortak kabul gören davranış biçimine dönüşmesi, töreler ve bir çeşit “üst-görenek” olarak ortaya çıkabilir. Bu bağlamda toplumsal kurumlar, toplum içinde ortaya çıkan ana endişeleri ve etkinlikleri hazırlayarak toplumsal ihtiyaçlara cevap veren tüm yapısal bileşenleri karşılamaktadır (Kocadaş, 2016: 97-98). Bu açıklamalardan anlaşılacağı gibi

kurum kelimesinin dilimizde bize yansıttığı anlam nedeniyle serbest zaman, bir kurum olarak yeterince ele alınmamıştır.

Toplumsal kurumlar, toplum sisteminin birçok yönünü bilhassa gündelik yaşantının biçimlenmesinde etkin olan değerler ile birlikte beklentileri, ilgileri ve çıkarları tanımlamaktadır. Bununla birlikte toplumsal kurumlar kişilerin toplum içerisinde hangi şekilde davranmaları gerektiği hususunda eğitici bir işleve sahiptir (Talimciler, 2005: 463). Toplumsal bir kurum olarak serbest zaman da bu fonksiyonları yerine getirerek bir kurum olma özelliğini yansıtmaktadır. Kurum olarak serbest zaman “*dinlenme, eğlenme ve zevk alma*” gibi gününbirlik gibi görünen fakat insanın yaşam süresinin önemli bir bölümünü içeren kapsamlı bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır (Aydın, 2013: 276).

### **1.1.3. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi**

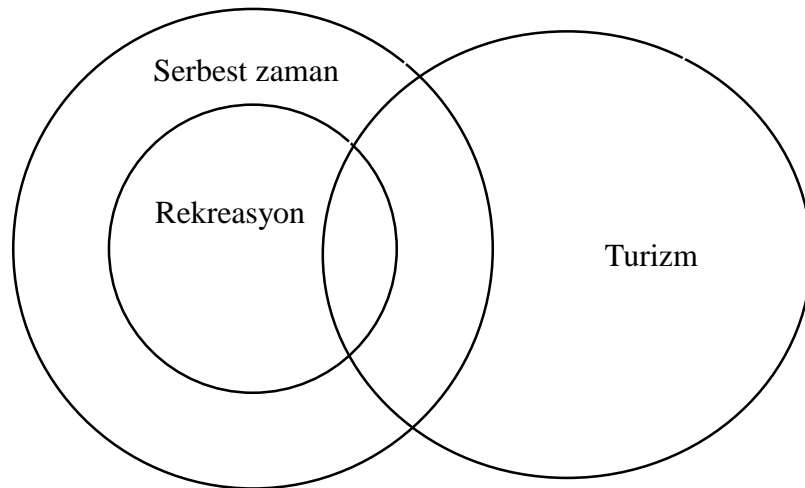
Serbest zaman, rekreasyon kelimesiyle aynı anlamda kullanılmaktadır. Bu tamamen kelimelerin anlamları ile ilgili bir sorundur. Öncelikle bu iki kelimenin farklı kökenlerinin bulunduğunu ve farklı yorumlandıklarını belirtmek gerekmektedir. Rekreasyon, serbest zaman gibi basit bir kavram olmaktan uzaktır. Birçok yazar bu iki kavram arasındaki farkı açıklamaya teşebbüs etmiş ve alan yazın serbest zaman ve rekreasyonla ilgili birçok tanım ile doldurulmuştur. Bu tanımlar herhangi bir açık veya mantıklı bir kategoriye girmemiştir (Torkildsen, 2005:57). Ayrıca tanımların çoğu birbiriyle çelişmekte ve aşırı stres ile sağlıklı olmanın üzerinde duruyor gibi görünmektedir. Bu kafa karışıklığı rekreasyonun farklı insanlar tarafından nasıl algılandığını anlatan yaklaşık 200 kelime veya deyim listelendiği “Parks and Recreation” başlıklı bir makalede Grey ve Greben (1979) tarafından irdelenmiştir (Torkildsen, 2005: 57).

Yine Pigram ve Jenkins’te (2005) rekreasyon ve serbest zaman kavramlarının sıklıkla birbirleri yerine kullanılmakta olduğunu ve bu durumun kafa karışıklığı yarattığından bahsetmişlerdir. Oysa ki rekreasyon ve serbest zaman tamamen bir birinden farklı iki kavramdır. Bunu en basit olarak şu şekilde açıklamak mümkündür: “Serbest zaman kavramı zamanla ilişkili bir kavram olmasına rağmen rekreasyon faaliyetle ilişkili bir kavramdır” (Pigram ve Jenkins, 2005: 4-5).

Her ne kadar birbirlerinden farklı anlamları bulunsa da rekreasyon ve serbest zaman kavramları birbirleriyle oldukça yakın ilişkili iki kavramdır. Rekreasyonel bir faaliyete bireylerin katılabilmesi için serbest zamanının bulunması gerekmektedir. Serbest zamanda yapılan faaliyetler, bireylerin meslekleriyle ilgili, ailesel ve toplumla ilgili görevlerini tamamlamaları sonucunda bu zamanlardan arda kalan zamanlarında özgür iradelerini kullanarak katılmayı tercih ettikleri dinlenme, eğlenme, bilgilerini veya becerilerini geliştirme, toplumsal yaşama istekli bir şekilde katılma eylemleri olarak tanımlanmaktadır (Tütüncü ve diğerleri, 2011: 70).

İnsanlar, yaşadıkları ortamdan kaynaklanan ve sağlıklarını olumsuz etkileyen koşulların yaratacağı olumsuzlukları minimuma indirmek, sağlıklı yaşamlarını devam ettirmek veya daha sağlıklı bir hayata kavuşmak, iş ve okul hayatının azalmasına neden olduğu zihinsel enerjiyi tekrardan arttırmak isteğiyle, serbest zamanlarında çeşitli rekreatif faaliyetlere katılmaktadırlar (Gülcan ve diğerleri, 2009: 150). Turizm rekreasyon ve serbest zaman birbiriyle ilişkili ve örtüşen kavramlar kümesi olarak görülmektedir. Mieczkowski serbest zaman, rekreasyon ve turizm ifadelerini şekille açıklayarak daha anlaşılır bir hale getirmiştir (Broadhurst, 2003: 9).

**Şekil 5:** Serbest Zaman, Rekreasyon ve Turizm İlişkisi.

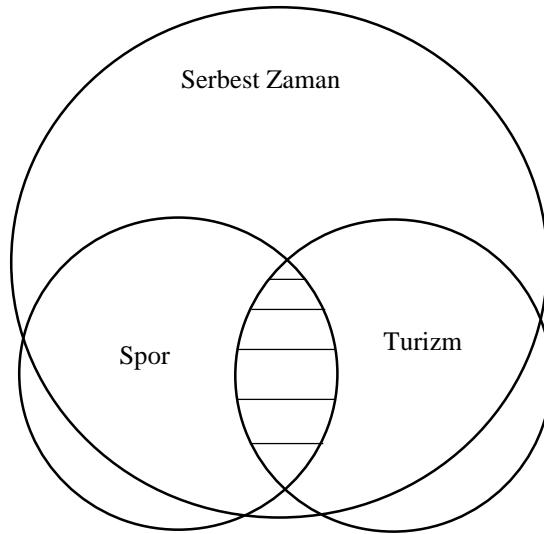


Kaynak: (Mieczkowski, 1981: 189)

Serbest zaman ve rekreasyon birbirleriyle yakından ilişkili iki kavramdır. Son dönemlerde rekreasyon terimi genellikle rekreasyon ve serbest zaman deneyimi, oyun oynamak, rahatlamak, spor yapmak ya da turistlerin yaşamış oldukları deneyim gibi kelimelerle aynı anlamlarda kullanıldığı halde çoğu zaman bu tanımların birlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Aktif veya pasif katılım şeklinde olabilen, iç veya dış mekanlarda yapılabilen etkinlikler serbest zamanda gerçekleştirilmektedir. Bu sebeple kavram olarak serbest zaman ile rekreasyon kavramları zaman ve etkinlik kavramlarıyla oldukça ilgili kavramlardır. (Jenkins ve Pigram, 2003: 412). Yine serbest zaman, spor ve turizm de birbiriyle yakından ilişkili kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Şekil 6).

Rekreasyon amaçlı yapılan sporun ‘planlanmış, amaca yönelik, rekabetçi, yarışma temelli, oynak bir fiziksel faaliyet’ olarak tanımlanması açıkça serbest zamanın bir alt kümesi olduğunu göstermektedir (Hinch ve diğerleri, 2005: 143). Eğer yapılan spor meslek amacıyla yapılıyorsa istisna olarak serbest zaman faaliyetleri içerisinde yer almamaktadır. Fakat meslek amaçlı sporu yapanları izlemeye gelenler yine serbest zaman faaliyeti içinde yer almakta ve kümeye dahil edilmektedir. Smith ve arkadaşlarına göre turizm zevk temelli seyahat olarak düşünüldüğünde açıkça bir eğlence türü olarak görülmektedir. Bu da turizmin rekreasyon ve serbest zamanla olan bağlantısını ortaya koymaktadır. Fakat iş seyahatleri serbest zaman konseptinin dışına düşmektedir. Spor, turizm ve serbest zaman alanları ile bunların birleştiği çizgili alan Şekil 6’da gösterilmiştir.

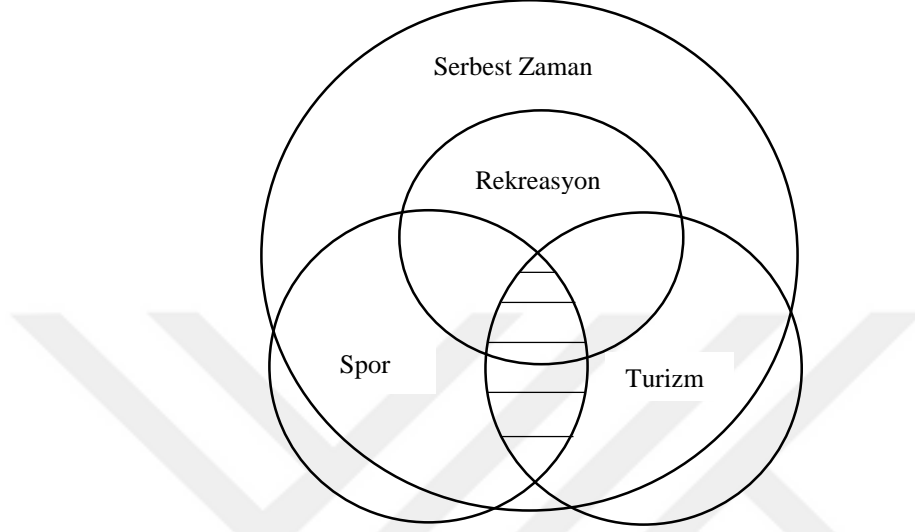
**Şekil 6:** Spor, Turizm ve Serbest Zaman Arasındaki İlişki.



Kaynak: (Hinch ve diğerleri, 2005: 143).

Şekil 5 ve Şekil 6'dan yola çıkarak “serbest zaman, rekreasyon spor ve turizm” arasındaki ilişkiyi Şekil 7'deki gibi göstermek mümkündür.

Şekil 7: Serbest Zaman, Rekrasyon Spor ve Turizm Arasındaki İlişki.



Çizgili alan rekreatif amaçlarla yapılan spor ve turizm faaliyetlerinin rekreasyon ve serbest zamanla olan ilişkisini göstermektedir.

Her geçen gün rekreasyonun artan bir oranda gelişmesine rağmen tanımının yapılmasında görüş birliğine varılamamıştır. 16. Yüzyılın ilk dönemlerinde İngilizce’de rekreasyon olarak adlandırılan kavram yeniden yaratma (re-creation), yeniden doğma (re-birth) veya yeniden yaratma hareketi (the action of creating a new) anlamlarına gelmekteydi (Jenkins ve Pigram, 2003: 412).

Kelime anlamı olarak rekreasyonun Türkçe’deki karşılığı sıklıkla serbest zamanın değerlendirilmesi şeklinde kullanılmaktadır (Karaküçük, 2008: 59). Bu kullanım açısından yorumlanacak olursa, rekreasyonun serbest zaman kavramı ile sıkı bir bağ içerisinde olduğu görülecektir. Bu açıdan bakıldığında, rekreasyonun öncelikle serbest zamanı bulunan bireylerin yapabilecekleri faaliyetlerden biri olarak karşımıza çıktığı söylenebilir (Orel ve Yavuz, 2003: 62). Tanım olarak rekreasyon; bireysel, psikolojik ve sosyal kazanımlar sağlamak gayesiyle, iş saatleri ve çalışma saatleri dışında kalan ve bireylerin serbest zamanlarında gönüllü olarak yer aldıkları etkinliklerdir. Bu etkinlikler içerisinde, performans sporları, egzersizler ile oyunun

yanı sıra, sanatsal ve kültürel etkinlikler de örnek verilebilir (Tütüncü ve diğerleri, 2011: 70).

Rekreasyonel etkinliklerle bireylerin ilk olarak hangi tarihlerde ilgilendikleri bilinmemektedir. Tarihin ilk dönemlerine kadar uzanan rekreasyon faaliyetleri o dönemlerde savaşma yeteneklerini arttırmak amacıyla gerçekleştirilmekteydi: taş ve mızrak kullanma kabiliyeti, güçlü ve hızlı olma yeteneği gibi. Avcılıkla uğraşan bireyler avlarının peşinden giderek buldukları yerlerin dışına çıkıyorlardı. Bu durum diğer topluluklarla birlikte olmalarını sağlıyordu. Yapılan bu faaliyetlerle birlikte bireyler arasındaki “ticaret, sevgi ve savaş” gibi durum ve ilişkilerin ortaya çıkmasına neden oluyordu (Broadhurst, 2003: 30).

Günümüzde endüstrileşme ve kentleşmenin yoğun şekilde ilerlemesi, yoğun tempo içerisinde bulunan insanların yüksek düzeyde gerilim ve stres yaşamlarına neden olmaktadır (Mansuroğlu, 2002: 53). Yaşanan bu stres ve gerilimi üzerinden atma ihtiyacı hisseden insanlar, rekreasyonel faaliyetlere yönelmektedirler. Sanayileşme ve kentleşmenin beraberinde ortaya çıkan yeni yaşam biçimine uyum sağlamaya çalışan bireylerin, daha fazla enerji harcamalarıyla ortaya çıkan gerilimlerinin sistematik olarak yok edilmesi, psikolojik dengelerini korumak için gereklidir (Father ve Shaw, 1999: 49). Bu amaçla boş zaman endüstrileri (turizm, dinlenme, spor) ortaya çıkmış ve hızla gelişmiştir (Köktaş, 2004:33). Rekreasyonel faaliyetlere katılma kararı para ve zaman kısıtlamalarından oldukça etkilenir (Feather ve Shaw, 1999: 49). Ekonomistler (Johnson, 1966; Cesario ve Knetsch, 1970) yaptıkları çalışmalarda sonucunda rekreasyonel faaliyetler için zamanın ne kadar önemli olduğunu tespit etmişlerdir (Feather ve Shaw, 1999: 49). Yapılan bir çok çalışmada (Bowker ve diğerleri, 1996; Bishop ve Heberlein, 1980; Cesario, 1976) rekreasyon talebinde mutlu ve sağlıklı yaşam ölçümlerinin serbest zamana verilen fırsat maliyetine duyarlı olduğunu göstermiştir (Feather ve Shaw, 1999: 49).

Günümüzde “Rekreasyon” kavramının önemi gittikçe artmaktadır. Rekreasyon alanındaki gelişimin en önemli nedenleri; bireylerin yaşam kalitelerinin artmasının beklenmesi, toplumdaki sosyo-kültürel değişme, sağlıklı yaşam açısından bilinçlenme ve medyanın ilgi göstermesi sayılabilir (Tekin ve diğerleri, 2009: 850). Bunun yanı sıra son zamanlarda toplu halde rekreatif faaliyetine katılanlar sosyal medyadan yararlanarak gruplar oluşturmakta ve ortak bir faaliyet çerçevesinde



biraraya gelmektedirler. İnsanlar bu gruplar aracılığıyla iletişime geçip belirlenen günlerde toplu olarak faaliyette bulunabilmektedirler. Grupların sosyal medya hesapları incelendiğinde her geçen gün daha da büyüyen oranda beğeni aldıkları ve katılımcı sayılarının gün geçtikçe arttığı görülmektedir.

Fiziksel faaliyetin bilinen faydalarına rağmen, milyonlarca insan fiziksel olarak aktif değildir. Daha da önemlisi, fiziksel hareketsizlik giderek artmaktadır (Reichert ve diğerleri, 2007: 515). Gelişmiş ülkelerde rekreatif ve fiziksel faaliyete katılım ile ilgili en fazla ifade edilen engellerden biri zaman kısıtlılığıdır fakat gerçekte bu engel motivasyon eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Reichert ve diğerleri, 2007: 515).

### **1.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri**

Rekreasyonun özellikleri konusunda ortak bir görüş birliğine varılamamıştır. Ancak birçok araştırmacı tarafından kabul edilen ortak özelliklerden söz etmek mümkündür. Boş zaman gibi rekreasyon kavramı da kişisel ve subjektiftir (Pigram ve Jenkins, 2005: 5). Jenny (1956); Günışık, (1963); Pamaya (1979); Tezcan, (1982); Sağcan (1986); Küçüktopuzlu (1987) tarafından görüş birliğine varılmış olan rekreasyonun özellikleri (Karaküçük, 2008: 69-75) şunlardır:

- Rekreasyon faaliyetleri seçilirken gönüllülük esas alınmalıdır.
- Rekreasyon bireylerde özgürlük hissi doğurur.
- Rekreatif faaliyetlere devamlılık ve katılım mecburiyeti bulunmamalıdır.
- Rekreatif faaliyetler bireylerin serbest zamanlarında yapılır.
- Yaş ve cinsiyet sınırlaması bulunmamaktadır. Her yaştan ve cinsiyetten insan rekreatif faaliyetlerine katılabilir.
- Rekreasyon faaliyetler yapmak için “insiyatif” bireyin kendisine bırakılmalıdır.
- Rekreatif faaliyetlerle ilgili alan kısıtlama yoktur. Her iklim koşulunda, açık veya kapalı mekanlarda yapılabilmektedir.
- Yapılan eylemin rekreasyon sayılabilmesi için içerisinde mutlaka faaliyet olmalıdır.
- Rekreasyon içerisinde farklı faaliyetler içermektedir.

- Rekreasyon zevk ve mutluluk veren bir faaliyettir.
- Rekreasyon evrensel olarak uygulanmaktadır.
- Rekreasyon bireylere kendini açıklayabilmesine ve yaratıcı olabilmesine imkan veren etkinliklerden oluşmalıdır.
- Rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin amaçları birbirinden farklılaşabilmektedir.
- Rekreasyonel etkinliklerin bireylere bireysel ve toplumsal özellikler katması beklenir.
- Rekreasyon toplumun örf ve adetlerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uyumlu olmalı ve sosyal değerler ile çelişmemelidir.
- Rekreasyon bireylere yaptıkları faaliyet haricindeki faaliyetlere de ilgili duymasına veya katılmasına imkan verir.
- Rekreasyonel faaliyetler, rekreasyonistler tarafından üstlenilir.
- Rekreasyon faaliyeti, planlı veya plansız, profesyonel veya acemi kişilerle ya da rekreasyon amacıyla düzenlenmiş veya düzenlenmemiş mekanlarda yapılabilmektedir.
- Rekreasyon deneyiminin gerçekleşmesi için bireylerin faaliyetlere katılması gerekmektedir.

### **1.1.3.2. Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Shivers (1967) rekreasyonun tanımını yaparken diğer yazarlar gibi rekreasyonun sonuçlarına odaklanmadan psikolojik homeostazı (vücudun yaşamını devam ettirebilmek için gerekli olan kimyasal dengeyi üretmeye devam ettiği süreç; dengenin sürdürülmesi süreci) üzerine kurmuştur. Yani psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve zihinsel denge sürecine dayandırmıştır. Yine Shivers homeostaz davranışı motive ederek harekete geçiren durumun rekreasyonel faaliyetler olduğunu söylemiştir. Homeostaz denge bozulduğu zaman çevremiz ve kendimiz arasındaki dengeyi yeniden oluşturabilmek için insanların harekete geçeceğini ve yapılacak olan rekreasyonel faaliyetlerle bu dengenin yeniden sağlanacağını iddia etmiştir (Torkildsen, 2005: 59). Rekreasyonel fiziksel faaliyetlere katılımı fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı, demografik değişkenler, bilgi, tutumlar, fiziksel faaliyet ile

ilgili inançların yanı sıra egzersizin formatı ve çevresel faktörler etkilemektedir (Dishman ve diğerleri, 1980: 115).

Serbest zamanda yapılan rekreasyonel faaliyetler insanların yaşam kalitesini yükseltme potansiyeline sahiptir (Torkildsen, 2005: 588). Douglas'a göre (1982) rekreasyonel faaliyetler bireylerin zihinsel tutumlarını tazeler, ruhu yeniden canlandırır, yaşama bakış açısını eski haline getirir (Jennings, 2007: 10). İnsanların bedensel ve ruhsal ihtiyaçlarını artırmak için ortaya çıkmış olan rekreasyon Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile yakından ilişkili olan bir kavramdır. İnsanlar rekreatif faaliyetlere katılarak hareket etme gibi fizyolojik ihtiyaçlarını karşılarken bunun yanı sıra sosyal ilişkilerini de güçlendirerek potansiyellerinin farkına varıp, yaratıcılıklarını kullanıp geliştireceklerdir. Bununla birlikte ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üstündü bulunan "kendini gerçekleştirme" ihtiyacını karşılamış olacaklardır (Sevil, 2012: 12-13). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üstünde yer alan kendini gerçekleştirme ihtiyacı, insanların bütün potansiyellerini karşılama, hayatını dolu bir şekilde yaşama kavramları ile ifade edilmektedir. Bu açıdan bakıldığında rekreasyonun amaçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Böylece rekreatif faaliyetlere katılım ihtiyacını ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında bulunan "kendini gerçekleştirme ihtiyacı" açısından değerlendirme imkanı olacaktır (Karaküçük, 2008: 90-91). Ho ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışma da bu açıklamaları destekler nitelikte olup rekreatif bisikletçilerin rekreatif faaliyete katılma nedenlerini Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramındaki kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamaya dayandırarak açıklamışlardır (Ho ve diğerleri, 2015: 235).

#### **1.1.3.2.1. Kişisel Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekrasyonel faaliyetlere katılım bireylerin birçok kişisel ihtiyacını karşılamaktadır. Bu ihtiyaçlar şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük, 2008: 95): Fiziki sağlık gelişimi, ruh sağlığı, insanın sosyalliği, kişisel beceri ve yeteneğin gelişimi, yaratıcı gücün gelişimi, çalışma başarısı ve iş becerisi, ekonomik hareketlilik ve insanın mutluluğudur.

### 1.1.3.2.1.1. Fiziki Sağlık Gelişimi

Özellikle çocuklarda obezitenin yaygınlaşması 21. Yüzyılın en önemli küresel halk sağlığı sorunlarından biri haline gelmiştir (Jongenelis ve diğerleri, 2017: 1). Dünya Sağlık Örgütü (2010) verilerine göre birçok ülkede fiziksel hareketsizlik hızla artmakta ve bu durumu dünya nüfusunun genel sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir (WHO, 2010: 7). Epidemiyolojik araştırmalar, fiziksel hareketsizliğin koroner kalp hastalığı (KKD) için bağımsız bir risk faktörü olduğunu göstermiştir (Hendriksen ve diğerleri, 2000: 504). Dünya Sağlık Örgütü (2010) fiziksel hareketsizliği küresel bir halk sağlığı sorunu olarak görmüş ve fiziksel hareketsizliği küresel ölüm oranı (Dünyadaki ölümlerin % 6'sı) için dördüncü önemli risk faktörü olarak tanımlamıştır (WHO, 2010: 10). Fiziksel hareketsizlik nedeniyle kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kansere neden olan yüksek kan basıncı, yüksek kan şekeri ve aşırı kilo sorunu gibi risk faktörlerinde artış görülmektedir (WHO, 2010: 10).

Çağdaş toplumlarda, serbest zaman faaliyetleri, bireylerin sağlıklı ve düzenli bir hayat sürdürebilmeleri için en önemli unsurdur (Pala ve Kolayış, 2012: 1010). Bireylere kişisel ve toplumsal faydalar sağlamanın yanı sıra rekreasyonel faaliyetler fiziksel gelişim, sağlık ve serbest zamanları en verimli şekilde değerlendirme imkanı sağlamaktadır (Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 213). Rekreasyon faaliyetlerinden biri olan ve özellikle aktif katılımlı rekreasyon içerisinde olan faaliyetler, fiziksel yaşam kalitesini arttırmaktadır (Sevil, 2012: 14).

Kanada'da fiziksel faaliyet ve rekreasyonel faaliyetlere katılımın çocuklar üzerindeki etkilerini belirlemek için yapılan bir çalışmada, fiziksel faaliyet ve rekreasyonel faaliyetlere katılan çocukların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu olarak etkilediği belirlenmiştir (Lin, 2012: 3). Alexandris'e göre rekreasyonun fiziksel, psikolojik ve sosyal yararları, rekreasyona duyulan ihtiyacı arttırmıştır (aktaran Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 215). 4-18 yaş arasındaki çocuklar üzerine yapılan araştırmalar, fiziksel faaliyete katılımın kemik yoğunluğu, kan basıncı, metabolik ve kardiyorespiratuvar sağlığın iyileşmesini sağladığını göstermiştir. Bunun yanı sıra dikkat süresinin uzaması, bilişsel süreç, zihinsel sağlık ve iyi-oluş üzerine faydaları olduğu da görülmektedir (Jongenelis ve diğerleri, 2017: 1).

### 1.1.3.2.1.2. Ruh Sağlığı

Levy (1979) ve Crandall (1980) bireylerin rekreatif faaliyetlere katılma nedenlerinin daha çok kişilik ve içinde buldukları durumlar olduğunu söylemiştir. 20. ve 21. yüzyılda insanların büyük bir bölümü doğası az bulunan kent ortamında yaşamaktadır (Pretty ve diğerleri, 2005: 320). Pretty'e göre (2004) yeşil alanın daha az bulunması, iş yoğunluğu ve trafiğin yoğun olması vb etmenler zihinsel refahın azalması ve zihinsel stresten kurtulma olasılığının en aza inmesi anlamına gelmektedir (Pretty ve diğerleri, 2005: 320). İnsanlar bu zihinsel yorgunluktan kurtulmak için çeşitli rekreatif faaliyetler yapma ihtiyacı hissederler. Psikolojik ihtiyaçların serbest zaman ile olan bağı, serbest zamanları nasıl değerlendirmenin gerektiği ve yokluğu durumunda bireylerin sağlığını ve mutluluğunu nasıl etkileyeceği ile ilgilidir. Karşılanmayan ihtiyaçlar strese neden olabilir veya stresin azaltılmasının önüne geçebilir (Amman ve diğerleri, 2010: 3). Bu durum insanların serbest zamanlarında yapacakları rekreatif faaliyetlerin ruh sağlığı açısından önemini ortaya koymaktadır.

Doğayla etkileşimde üç seviye bulunmaktadır (Pretty, 2004: 68). Birincisi, görüntü hazırlığıdır. Yani pencereden bakıp doğayı görmesi, izlediği tv de doğa manzaraları ile karşılaşması veya okuduğu bir dergide doğayı görmesidir. İkincisi, başka bir etkinliği yaparken tesadüfi bir şekilde yakın çevredeki doğanın varlığı içinde olmak; Bisiklet sürerken girdiği yolun doğa içine çıkması ya da güzel bir bahçedeki koltuğunda kitap okumak ya da doğal güzelliği olan bir parkta arkadaşlarla konuşmak gibi. Üçüncüsü bahçecilik, çiftçilik, doğa yürüyüşü veya koşu veya gezinti gibi doğaya aktif katılımıdır. Tüm bu seviyelerin zihinsel sağlığı olumlu olarak etkilediğine ilişkin güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Pretty, 2004: 68).

#### **1.1.3.2.1.3. İnsanın Sosyalliği**

Sanayileşmiş toplumlarda yoğun iş temposu altında çalışan insanlar hareketsiz ve anti sosyal bir yaşam tarzı sürdürmektedirler. Yapılan araştırmalar göre bu tip bir hayat tarzına sahip insanların zamanla psikolojik, sosyolojik ve sosyal problemleri ortaya çıkmaktadır (Tunçkol ve Çumralıgil, 2005: 46). Kraus (1979) insanların serbest zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılımını, bireysel ve sosyal rekreasyon olarak iki kısımda incelemiştir. Bireysel olarak yapılan rekreasyon bireyin yalnız başına gerçekleştirdiği etkinlikler; sosyal rekreasyon, grupla birlikte yapılan bir faaliyet ile sosyalleşmek ve değişim amacıyla insanların bir araya geldikleri etkinliklerdir (Kılıç ve Şener, 2013: 221).

Bireylerin bir grup halinde gerçekleştirdikleri rekreatif faaliyetler, bireylerin sosyal ilişkiler kurmalarını, yeni ortamlar ve arkadaşlar edinmelerini sağlar (Karaküçük, 2008: 96). Rekreatif faaliyetlere katılımın bireyler üzerine fiziksel ve zihinsel, sosyal ve psikolojik açıdan olumlu etkileri bulunmaktadır (Tütüncü ve Aydın, 2014: 118). O'Conner ve Brown (2007) yaptıkları çalışmada rekreasyon amaçlı grup bisikleti sürüşü yapanların ortak katılım ile ortaya çıkan sosyal etkileşimin insanlar üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirlemişlerdir. Tütüncü ve Aydın (2014), açık alanlarda yapılan rekreatif faaliyetleri bireylerin takım ruhuyla hareket etmelerini, sorumluluk ve risk almalarını, kendi yeteneklerini keşfetmelerini sağlayarak bireye sosyal fayda sağlayacağını belirtmişlerdir. Kurt ve arkadaşları yaptıkları çalışma sonucunda dağcılık eğitiminin aynı kamp ortamında bulunan üniversite öğrencilerinin birbirleri ile iletişim kurma ve tanıma ihtiyaçlarını karşılaması nedeni ile sosyalleşmelerini sağladığını tespit etmişlerdir (Kurt ve diğerleri, 2012: 508).

#### **1.1.3.2.1.4. Kişisel Beceri ve Yeteneğin Gelişimi**

Teknolojik gelişmeler ve kentlerde yaşamının insanlar üzerinde kurduğu baskıların yarattığı stres vb. etkenler nedeniyle rekreatif etkinliklere olan ihtiyaç artış göstermiştir. Bu nedenle rekreasyon faaliyetlerine katılma bireylerin mutlu, huzurlu ve başarılı olmalarında etkili bir hale gelmiştir (Akova ve Bayhan, 2015: 802). Rekreatif faaliyetlere katılan bireyler doğa ile baş başa kaldıkları zaman teknoloji

nedeniyle kaybetmiş oldukları yetenek ve becerileri geri aldıklarını düşünmektedirler (Kurt ve diğerleri, 2012: 494). Güngörmüş vd. (2014: 374) yaptıkları çalışmada bireyleri rekreasyonel faaliyete katılmaya güdüleyen en önemli üç faktörü “sağlık, beceri gelişimi ve vücut ve dış görünüm” olarak belirlemişlerdir.

#### **1.1.3.2.1.5. Yaratıcı Gücün Gelişimi**

İhtiyaçlar konusunda önemli çalışmalardan biri olan Tillman (1974), bireylerin serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılmalarında etkili olan ihtiyaçları şu şekilde sıralamıştır (Torkildsen, 2005: 107):

- Maceraya atılmak, rahatlamak, kaçış, fantezi vb. yeni deneyimler
- Tanınma ve kişilik gelişimi
- Emniyet
- Hakimiyet: Başkalarını yönlendirmek veya bulunduğu çevreyi kontrol etmek
- Sorumluluk ve sosyal etkileşim, diğerleriyle bağlantı kurmak ve tepki vermek
- Zihinsel faaliyet: Algılama ve anlama
- Başkalarına hizmet
- Fiziksel faaliyet ve zindelik
- Yaratıcılık

Torkildsen'e göre (2005: 123) serbest zamanlarda yapılan rekreasyon faaliyetleri insanlara kendini geliştirmeleri, yaratıcılıklarını gösterme ve artırma, ayrıca macera için fırsatlar sunmaktadır. Curtis' e göre (1979) insan yapısı uzun saatler süren ve tekrarlayıcı olan işlere uygun değildir. Enerjilerini yaratıcı olmayan, sıradan ve tekrarlayıcı işlerde harcayan insanlar belirli bir süre sonra yaratıcı kişiliklerini kaybetmeye başlayacaklardır. Bu açıdan bakıldığında rekreasyonel faaliyetler yaratıcılıklarının yeniden canlanması ve gelişmesi için kesin olarak gereklidir (Koçyiğit ve Yıldız, 2014: 213). Karaküçük (2008: 72) rekreasyonun özelliklerinden birinin de bireyin yaratıcı gücünü ortaya çıkarabilmesine imkan sağlaması olduğunu belirterek yaratıcı güç açısından rekreasyonun önemini vurgulamıştır.

#### **1.1.3.2.1.6. Çalışma Başarısı ve İş Becerisi**

İnsanların serbest zamanlarını mutlu olacakları faaliyetleri katıllara geçirmeleri iş verimliliklerini olumlu olarak etkileyerek işlerinde de mutlu olmalarını sağlayacaktır (Yeniçeri, 2002: 1; Tezcan, 1985: 282). Rekreatif amaçlarla spor faaliyeti yapan bireyler birlikte hareket etmenin kendilerine kazandırdığı beceriler ile “rekabetçi kişilik, çalışma disiplini, cesaret ve azim” kazanırlar (Şahan, 2008: 261)

Ardahan ve Lapa (2011) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların doğa ile ilgili rekreasyonel faaliyetlere katılmalarının daha verimli çalışmalarını sağladığına ilişkin görüşe orta düzeyde katılım göstermişlerdir (Ardahan ve Lapa, 2011: 1334). Akova ve Bayhan (2015) yapmış oldukları çalışmada işletmelerin sağladığı rekreasyonel faaliyetlerin çalışanların motivasyonlarında ve örgütsel bağlılıklarında artış sağladığını tespit etmişlerdir (Akova ve Bayhan, 2015: 798). Çalışanların motivasyonlarının artması da örgütsel hedefler için daha fazla çaba harcamalarını, zihinsel ve fiziksel güçlerini örgütsel hedefler için verimli kullanmalarını sağlamaktadır (Çetinkaya ve Sanioğlu, 2016: 89).

#### **1.1.3.2.1.7. Ekonomik Hareketlilik**

Rekreasyonun etkinlikleri incelendiğinde fiziksel, sosyal, kültürel ve ekonomik etkilerinin bulunduğu söylenebilir (Orel ve Yavuz, 2003: 63). Toplumsal ya da bireysel bir görevi yüklenen rekreasyonun toplumsal ve ekonomik etkileri bulunmaktadır (Kılbaş, 2010: 210). Toplumun kendisinde oluşacak “serbest zaman değerlendirme” talebi, rekreasyon hizmetleriyle uğraşan özel sektördeki firmaların “arz” isteğini doğurur. Özel sektörün bu iş için yatırım yapması rekreasyon hizmetlerini çeşitlendirme çalışmaları özel sektörün ortaya çıkarmış olduğu rekreasyon hizmetlerini satın almaya özendirilen rekreasyonel bir faaliyet yapmaya hevesli bir grubun ortaya çıkmasına neden olur. Özel sektörün göstermiş olduğu bu çabalar ile birlikte rekreasyon hizmetleri, gelir getiren bir etkinlik halini alır (Karaküçük, 2016: 377). Bunun yanı sıra bölgede gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler bölgeye gelen katılımcılara bölgenin tanıtılmasını, yapılan harcamalarla bölge



ekonomisine katkı sağlanmasını ve bölgenin kalkınmasını sağlamaktadır (Özel ve Çavuşoğlu, 2014: 191).

#### **1.1.3.2.1.8. İnsanın Mutluluğu**

Rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin kendilerini mutlu hissetmeleri, rekreasyon faaliyetlerinin sağladığı yararlar içinden bir diğeridir. Fiziksel faaliyetlerin insanların fizyolojik ve psikolojik iyi-oluşunu arttırdığı sağlık bilimleri alanında yaygın olarak kabul görmektedir (Dishman ve diğerleri, 1980: 116). Ardahan'ın (2011) yapmış olduğu çalışmanın sonucuna göre rekreatif bir faaliyet olarak kaya tırmanışı yapan bireylerin bu faaliyetlere katıldıktan sonra daha mutlu, sağlıklı ve güçlü hissetmektedirler (Ardahan, 2011: 1). Yine Ardahan ve Mert'in (2013) yapmış olduğu çalışmaya göre doğa yürüyüşüne katılan bireyler fiziksel-mental sağlık ve dinlenme faydalarını elde etmektedirler (Ardahan ve Mert, 2013: 352).

Yurt dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Juhnyoung ve arkadaşları (2016: 461) yaptıkları çalışmada insanların serbest zamanlarında rekreasyonel faaliyetlere katılmalarının onların sağlık ve iyi-oluşlarını arttırdığını belirlemiştir. Yine Caldwell ve Gilbert, (1990); Kinney ve Coyle, (1992); Lyons, (1993) yaptıkları çalışmalarda engelli yetişkinlerin katılmaktan mutlu oldukları serbest zaman etkinliklerine katılma fırsatı elde ettiklerinde genel yaşam doyumlarının ve iyi-oluşlarının artış gösterdiğini tespit etmişlerdir (King ve diğerleri, 2003: 65).

#### **1.1.3.2.2. Toplumsal Yönden Rekreasyona Duyulan İhtiyacın Nedenleri**

Rekreatif amaçlarla yapılan etkinlikler, toplumdan topluma ve bireyden bireye farklılık göstermektedir. Rekreasyonel etkinlikler toplumsal yapı içerisinde toplumsal ve bireysel bir işlev yüklenmektedir. Bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılmaları, toplumsal değer yargılarından büyük oranda etkilenmektedir (Kılbaş, 2010: 89).

Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın iki nedeni bulunmaktadır. Bunlardan ilki *Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmedir*. Çalışma ve hayat koşulları

farklı alt kültürlerin ortaya çıkmasına neden olmuş, bu durum da bireylerin kent alanlarında birbirine benzemeyen istek ve ihtiyaçlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Tatlıdil ve Merkezi, 2009: 326). Bu durumu Durkheim organik dayanışma ile açıklamaktadır (Topal, 2004: 278; Solmaz, 2011: 41). Durkheim'a göre, her toplum varlığını sürdürebilmek, birliktelik ve düzeni sağlayabilmek için toplumsal dayanışmaya ihtiyaç duymaktadır (Kara, 2016: 379; Aydın, 2014: 215-216). Toplumsal yapı içerisinde ırk, din-mezhep, milliyet, eğitim, sosyal konum gibi farklılıklar bulunmaktadır. Yapılan etkinlik esnasında bireyler arasındaki farklılıklar ortadan kalkar veya önemsizleşir (Karaküçük, 2008: 100). Aron'a göre insanlar birbirlerine benzedikçe aralarındaki dayanışma daha da artmaktadır (Ayhan, 2005: 27). Bu açıklamalar doğrultusunda rekreasyonel etkinliklerin bireyler arasında birliktelik sağlayarak farklılıklarının etkisini ortadan kaldıracığı söylenebilir. Alan yazında da yapılan çalışmalar rekreatif faaliyetlere katılan bireylerde suç ve şiddet eğiliminin azaldığını göstermektedir (Tütüncü, 2012: 346). Bireyler rekreatif etkinliklere katılarak yaşamdaki birçok sıkıntıdan kurtulmakta ve kendilerini geliştirmektedirler. Bu durum bireylerin öncelikle kendilerini daha sonra bireyler arası ilişkilerini ve son olarak da sosyo-kültürel bağlamda uyumlarını pozitif yönde etkilemektedir (Tütüncü ve Aydın, 2014: 118). Ayrıca kültürde sosyal dayanışma için bir temel oluşturarak değer verilen ortak hedefler için birlikte hareket etme duygusu yaratır (Kara, 2016: 378). Bir alt kültür olarak bisiklet kültürünü bu açıdan düşünecek olursak rekreatif amaçlarla bisiklet sürmek için bir araya gelen insanların da bu doğrultuda toplumsal dayanışma ve bütünleşme içinde olacaklardır. Bu durum rekreatif etkinlikler aracılığı ile aynı amaç doğrultusunda bir araya gelen bireylerde dayanışmanın artacağını göstermektedir.

Toplumsal yönden rekreasyona duyulan ihtiyacın ikinci nedeni ise “demokratik toplumun yaratılma imkanıdır”. İnsanların birbirleriyle olan ilişkilerinin düzenlenmesi açısından ve toplumsal kurallara bireylerin uyma davranışı göstermeleri bakımından rekreatif faaliyetler büyük bir öneme sahiptir (Karaküçük, 2008: 101). Bireyler rekreatif faaliyeti yaptıkları grup içerisinde birlikte çalışmalarının bir gereği olarak sosyal sorumluluk bilincini geliştirecektir (Şahan, 2008: 261).

Erkan'a göre (1998) toplumun içerisindeki sosyal yapıda uyma ve çatışma modelleri ile birlikte huzursuzluk ve sapma davranışlarının azaltılmasında ve bu davranışların normlarla ahenkleştirilmesinde, bireylerin içinde bulunduğu gerginliklerin topluma fayda sağlayacak şekilde yöneltilmesinde rekreatif amaçlarla yapılan sportif faaliyetlerin önemli etkileri vardır (Şahan, 2008: 263). Serbest zaman ve rekreasyon hizmetlerinin insanların ihtiyaçlarına göre belirlenme gerekliliği rekreasyonun özellikleri arasında da yer almaktadır (Tütüncü ve diğerleri, 2011: 70).

#### **1.1.4. Serbest Zaman Değerlendirme Faaliyeti Olarak Spor**

İnsanları fiziksel egzersiz yapmaya iten pek çok neden vardır. Şehir yaşamındaki streslerden kurtulma, temiz hava, doğaya daha yakın olma, sahilden keyif almak, avlanma ve balık tutmak, açık havada gezmek ve bisiklet sürmek bu nedenlerden sadece birkaçıdır (Bell, 2005: 1). Rekreasyon ve spor iki ayrı kavram olarak karşımıza çıkmakta ve ifade ettikleri anlam ve amaçları bakımından birbirleri ile karıştırılmaktadır. Spor, fiziksel fayda sağlamakla birlikte insanların ruh sağlığını da olumlu yönde etkileyen, sosyal kazançlar sağlamanın yanı sıra moral olarak da insanlara fayda sağlamak amacıyla yapılan hareketler topluluğu olarak tanımlanabilir. İçerik olarak bakıldığında spor, rekreasyon faaliyetlerinin bir bölümünü kapsamaktadır. Ancak yapılan sporun rekreatif bir faaliyet olarak değerlendirilebilmesi için bireyin tamamen boş zamanlarında oyun, eğlenme ve fiziksel faaliyet amacıyla spor yapıyor olması gerekmektedir (Sevil, 2012: 7).

Para kazanma amacıyla yapılan profesyonel sporlar iş niteliği taşıdığından, rekreasyonel bir faaliyet olarak değerlendirilmemektedir. Fakat aynı birey iş amaçlı yaptığı sporu iş dışında tamamen zevk için boş zamanlarında gerçekleştirirse bu etkinlik rekreasyonel bir faaliyet haline gelmektedir. Rekreasyonel faaliyetler içerisinde en ilgi çeken, en kapsamlı olanı ve en çeşitli olanı spor faaliyetleridir. Yapılan araştırmalar katılanların sayısı bakımından en çok tercih edilen rekreatif faaliyetin spor amaçlı gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler olduğunu göstermektedir (Sevil, 2012: 7).

### **1.1.5. Serbest Zaman ve Motivasyon**

Serbest zaman, rekreasyon ve psikolojik gereksinimler arasındaki ilişki, serbest zamanın nasıl kullanılacağı ve serbest zamanın ve rekreasyonun eksikliği durumunda sağlık ve mutluluğun bu durumdan nasıl etkileneceği ile ilgilidir (Amman ve diğerleri, 2010: 3). Demokratik toplumlarda serbest zaman kişinin bireysel bir ayrıcalığıdır. Serbest zamanın bireyi mutlu edecek faaliyetler ile geçirilmesi bireyin davranış, tutum ve isteklerinde olumlu değişiklikler yaratabilir. Modern toplumda, serbest zaman faaliyetleri, sağlıklı ve dengeli bir yaşam için etkin yollardan en önemlisi olarak kabul edilmektedir (Tekin ve diğerleri, 2009: 150-151). Raglin'e göre (1990) yapılan rekreatif faaliyetler daha dolu ve anlamlı bir yaşam geçirmek için araç olarak düşünülmektedir. Daha dolu ve anlamlı geçirilen bir hayatta yaşam doyumunun artmasını sağlayacak ve bireye başarmanın mutluluğunu yaşatacaktır (Amman ve diğerleri, 2010: 4)

## İKİNCİ BÖLÜM

### TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ TATMİNİ, MOTİVASYON VE ÖZNEL İYİ-OLUŞ

#### 2.1. ÖZ BELİRLEME KURAMI (ÖBK)

Demokratik bir ortamda yaşayan bireyler yaşamları boyunca toplum içerisinde birçok seçim yapmak zorunda kalmaktadırlar. Bu seçimler onların yaşamlarını olumlu veya olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Bireylerin davranışlarını başlatmalarında ve düzenlemelerinde ortaya çıkan seçim duygusu öz belirleme kavramını yansıtmaktadır (Deci ve diğerleri, 1989:580).

İnsan motivasyonunun gelişimini açıklayan birçok alt kuramdan oluşan makro bir kuram olan ÖBK (Martinez ve Nagurney, 2013:20, Ntoumanis, ve diğerleri, 2009: 252) bireylerin motivasyonunun, gelişiminin ve iyi-oluşunun ampirik temelli bir kuramıdır (Deci ve Ryan, 2008b: 182). ÖBK insan motivasyonunun anlaşılabilirliği (özerklik yeterlik, ve ilişkisellik) için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlarının dikkate alınması gerekliliğini (Deci ve Ryan, 2000: 227) ve insanların performansları ile iyi-oluşlarını korumak için sürekli olarak tatmin olmaları gerekliliğini savunmaktadır (Self Determination Theory, 2018). Buradan hareketle öz belirleme, toplumsal cinsiyet, kültür, yaş ve sosyo ekonomik durum karşısında çok çeşitli olguları inceleyen, insan motivasyonu kuramı olarak ortaya çıkmaktadır (Deci ve Ryan, 2015: 486).

ÖBK özerk ve kontrollü olma anlamında motivasyonu farklılaştıran sosyal bağlamlarda insan motivasyonu ve kişiliğine dayalı deneysel olarak türetilmiş bir kuramıdır (Deci ve Ryan, 2011: 416). Bir motivasyon kuramı olarak öz belirleme, insan davranışlarına güç veren ve onları harekete geçiren nedenlerin yanı sıra bireylerin ortaya koymuş oldukları davranışların, hayatlarının çeşitli alanlarında nasıl düzenlendiğini ele alır (Deci ve Ryan, 2015: 486). Buradan hareketle, davranışın altında yatan motivasyon türünün fiziksel, psikolojik ve duyuşsal işlevler üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini savunmaktadır (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 250). Öz belirlemeye sahip bireyler özerk davranış sergilerler, davranışlarına kendileri

karar verirler, psikolojik olarak güçlenir ve kendilerini gerçekleştirirler (Wehmeyer, 1999: 57).

Öz belirleme bireyin hayatında birincil nedensel etken olarak kendi kararlarını alabilmesi; uygunsuz dış etki ve müdahaleden uzak durarak yaşam kaliteleri ile ilgili almış oldukları kararlar olarak açıklanmakta ve öz belirleme davranışı dört temel özellik tarafından tanımlanan davranışları ifade etmektedir. Bu davranışlar (Wehmeyer, 1999: 56):

- Bireyin bağımsız (özerk) hareket etmesi,
- Bireyin davranışlarını kendisinin düzenlemesi,
- Bireyin faaliyetlere psikolojik olarak güçlü başlaması,
- Bireyin davranışlarının kendini gerçekleştirme odaklı olmasıdır.

Bu dört temel özellik kendini belirleyebilen ya da belirleyemeyen davranışların işlevini tanımlamaktadır. Deci ve Ryan'a (1985) göre ÖBK bireylerin kişiliklerinin ve motivasyonlarının gelişimlerini açıklamak için kullanılan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır. ÖBK'na göre kişilik ve motivasyon kaynakları açıklanırken kişiliğin göstermiş olduğu gelişimi ve davranışların düzenlenebilmesi için bireylerin içsel kaynaklarının önemi vurgulanmaktadır (Kındap, 2011: 2). Kuram bireylerin fiziksel olarak aktif olmak için içsel motivasyonlarını nasıl geliştirdiklerini anlamak amacıyla öz-yeterlik ve algılanan davranış kontrolünü tamamlayıcı nitelikler olduğunu ileri sürmektedir (Dishman ve diğerleri, 2013: 564).

Kuramsal bir model olarak ÖBK'nın (Deci ve Ryan, 1985a, 1991) eğitim (Deci, Vallerand, Pelletier, ve Ryan, 1991; Vallerand vd. 1992), kişilerarası ilişkiler (Blais, Sabourin, Boucher, ve Vallerand, 1990), serbest zaman (Pelletier, Vallerand, Green Demers, Blais, ve Briere, 1995) ve spor (Pelletier, ve diğerleri, 1996) gibi bir alanlarda ve konularda geçerliliğini teyid eden pek çok ampirik çalışma mevcuttur (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). ÖBK'nın en önemli alt kuramlarından birisi, bireylerin kişisel gelişim, psiko-sosyal uyum ve psikolojik iyi-oluş üzerine olumlu etkilere sahip olduklarında, doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlara sahip olduklarını öne süren Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramıdır (Martinez ve diğerleri, 2013: 20). Temel psikolojik ihtiyaçları tanımlayabilmek için öncelikle ihtiyaç kavramını ele almak gerekmektedir.

### 2.1.1. İhtiyaç

Tarihsel süreç içerisinde ihtiyaçlar farklı bakış açıları göz önünde bulundurularak ele alınmıştır. İhtiyaçlar üzerine odaklanan yaklaşımlar, bireyin ortaya koyduğu bir davranışın altında yatan ihtiyaçların neler olduğu üzerine incelemeler yapmaktadır (Kesici, 2008: 493). İhtiyaç kavramı, motivasyon çalışmalarını organize etmek için ampirik psikolojide yoğun bir şekilde kullanılmıştır (Deci ve Ryan, 2000: 227). Örneğin Alderfer, Herzberg, Maslow, McClelland, tarafından yapılan araştırmalarda bireylerin yaptıkları faaliyetlere motive olmalarında karşılamaları gereken ihtiyaçların belirleyici olduğunu ileri sürmektedirler (Antalyalı ve Bolat, 2017: 85). İhtiyaç kavramı, motivasyon çalışmalarını organize etmek için bir zamanlar ampirik psikolojide yaygın olarak kullanılmıştır. Fizyolojik ya da psikolojik seviyelerde ve doğuştan gelen ya da öğrenilmiş olarak çeşitli şekillerde tanımlanmış olmasına rağmen, ihtiyaç kavramı motivasyonun içeriğini açıkça belirtmektedir. Davranışın ortaya çıkması veya bireylerin harekete geçmesi için ihtiyaçları karşılama güdüsü sağlam bir temel oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 2000: 228).

Bireyler istediklerini elde etmek amacıyla sürekli hareket halindedirler. Onları hedefler doğrultusunda harekete geçiren şüphesiz ki ihtiyaçlardır. İhtiyaçlarını türü ve şiddeti içinde bulunulan koşullara ve bireylere göre farklılık göstermektedir (Kesici, 2008: 493). İhtiyaçlar davranışsal değişkenliğe neden olan, bilişsel süreçleri etkileyen insan davranışının temel belirleyicileri olarak tanımlanmıştır (Lathem ve Pinder, 2005: 487). İhtiyaç terimi yaygın olarak bir kişinin bilinçli olan isteklerini, arzularını ya da motivasyonlarını ifade etmek için kullanılmaktadır (Baard ve diğerleri, 2004: 2046, Deci, Ryan, 1991). İhtiyaçlar davranışlarımız için temel bir motivasyon sağlar, fakat ihtiyaçları tam olarak nasıl tatmin edeceğimize karar vermemiz gerekir (Doğan ve Eryılmaz, 2012: 384). Bireyler arzuladıklarını elde edebilmek amacıyla sürekli hareket halindedirler (Kesici, 2008: 493).

ÖBK'daki ihtiyaçların anlamını açıklamak için sadece kuramsal düşüncüyü değil aynı zamanda onun altında yatan organizma-diyalektik meta kuramının da ele alınması gerekmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar dizisini ortaya koyan ÖBK, insan doğasının psikolojik unsurlarını belirler. ÖBK'ya göre içsel uğraşlar özerklik,

yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan tatmin edebilir (Brdar ve diğerleri, 2009: 319).

### **2.1.2. Temel psikolojik İhtiyaçlar**

ÖİO ve öz belirleme kuramı birçok konuyla bağlantılıdır. Bunlardan birisi de temel psikolojik ihtiyaç doyumdur (İlhan ve Özbay, 2010: 110). Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları uzun yıllardan beri araştırmaların konusu olmuştur (Sarı ve diğerleri, 2011: 150). ÖBK temel psikolojik ihtiyaçları ele alan bir yaklaşım sergiler (Çankaya, 2009b: 693). ÖBK bireylerin en iyi şekilde görevlerini yerine getirebilmeleri veya psikolojik olarak sağlıklı olabilmeleri için tatmin edilmesi gereken üç temel psikolojik ihtiyaçlarının olduğunu savunmaktadır. Bu üç temel psikolojik ihtiyaç özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olarak adlandırılmaktadır (Deci ve Ryan, 2012: 3; Olson ve Chapin, 2010: 231). Temel psikolojik ihtiyaçların tanımlanmış olduğu bu üç ihtiyaç bireylerin yenilik arayışında bulunma, egzersiz yapma ve yeteneklerini geliştirme eğilimlerinin kaynağını oluşturmaktadır (Reeve, 2012: 153).

Bireylerin bilgilenmelerinde, kişilerarası ilişkilerde ve insanların fiziksel ve sosyal çevrelerinin genel idaresi ve yönetimi gibi konuların araştırılmasında temel psikolojik ihtiyaçlara öncelik verilmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar dizisini ortaya koyan ÖBK, insan doğasının psikolojik unsurlarını belirler (Deci ve Ryan, 2000: 230). Psikolojik düzeydeki ihtiyaçları tanımlamak için öz belirleme ve ihtiyaç kavramını kullanan araştırmacılar bazı kişilik kuramları ile arasında benzerlikler olduğunu öne sürmüşlerdir. Baumeister ve Leary, Deci ve Ryan gibi, ilişkiselliğin temel bir ihtiyaç olduğunu ve geniş çapta tartışılmamış olsa da, bir ihtiyaç olarak ilişkiselliğin merkezi olduğunu savunmuştur. Birçok ampirik temelli kuram, bir ihtiyacı olduğu gibi açık bir şekilde formüle etmese bile, ilişkisellik için bir arzu ya da eğilim olduğunu varsayar (Deci ve Ryan, 2000: 231).

ÖBK'ya göre temel ihtiyaçlar olarak karşımıza çıkan özerklik, yeterlik, ve ilişkiselliğin karşılanma seviyesi bireylerin yapmakta olduğu faaliyet için motivasyonlarını belirlemektedir. Kuram insanların bireysel olarak farklılık gösterip göstermediklerine bakılmaksızın, temel psikolojik ihtiyaçların tüm bireylerde ortak olduğunu, bireylerin en iyi şekilde çalışmalarını ve yüksek düzeyde bir psikolojik



sağlık sergilemelerini sağlayabilmek için bu psikolojik ihtiyaçların her birinin sürekli bir şekilde tatmin edilmelerinin gerekliliğini önermiştir (Deci ve Ryan, 2014: 55). Kurama göre bu üç ihtiyacın doyurulması, bireylerin “büyümeleri, bütünleşmeleri, gelişimleri, ruh sağlıkları ve iyi-oluşları” için gereklidir (Çankaya, 2009b: 693). Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, sağlıklı yaşamın temelini oluşturur. Sağlıklı yaşamı tanımlarken düşüncelerin hazcı sonuçların ötesine geçtiği söylenebilir (Ryan ve Deci, 2017: 256).

### **2.1.2.1. Özerklik**

Özerlik, bireyin davranışının kökenini oluşturmaktadır ve bireyin hedeflerini seçmede iradesini kullanılmasını gerektirir (Biondi ve diğerleri, 2015: 462). Özerklik, içerisinde bir irade duygusu ile hareket etmeyi ve seçim deneyimine sahip olmayı barındırmaktadır (Gagne ve Deci, 2005: 333). Diğer bir açıklamaya göre özerklik, bir kişinin kendi seçtiği faaliyetlerde bulunma isteğini yansıtmaktadır (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 252).

Tanım olarak özerklik, irade anlamına gelmektedir; bireyin gerçekleştireceği bir faaliyete başlarken davranışlarını ve deneyimlerini kendi kendine organize etmesi, harekete geçme sürecinde kararları bağımsız alabilmesi özerklik ihtiyacını karşılayacaktır. Özerklik, bütünleşme ve özgürlük deneyimi ile ilgilidir ve sağlıklı insan yaşantısının vazgeçilmez bir yönüdür (Deci ve Ryan, 2000: 231).

### **2.1.2.2. Yeterlik**

Yeterlik ihtiyacı, etkili bir şekilde harekete geçirilen davranış deneyimini ifade eder. Örneğin, öğrenciler, okullarındaki zorlukların üstesinden gelebildikleri zaman kendilerini iyi hissederler (Niemi ve Ryan, 2009: 135). Yeterlik bir kişinin sürdürdüğü ve gerçekleştirdiği eylemlerde kendini etkili hissetme, grup tarafından sevilme ve ilgi görme ihtiyacıdır (Biondi, ve diğerleri, 2015: 462; Deci ve Ryan, 2000: 231). Yeterlik en ideal biçimde bireylerin zorlu görevlerde başarılı olma ve istenen sonuçlara ulaşabilme ile ilgili endişeleridir (Baard ve diğerleri, 2004: 2046). ÖBK’ a göre, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi, içsel motivasyonun

korunması için gereklidir. Bu nedenle yeterli ama özerk olmayan öğrenciler, öğrenmeye yönelik içsel motivasyonu temel almazlar (Niemi ve Ryan, 2009: 135).

### 2.1.2.3. İlişkisellik

İlişkisellik, başkalarıyla bağlantılı hissetme, bir topluluğa ait olma ve ona değer verme arzusudur (Biondi ve diğerleri, 2015: 462). Karşılıklı saygı ve başkalarına güven duyma ile ilgilidir (Baard ve diğerleri, 2004: 2046). Diğer bir deyişle ilişkisellik, bir sosyal çevreye bağlı olduğunu hissetme ve kabul edilme ihtiyacıdır (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 252).

Birey içerisinde bulunmayı tercih ettiği bir sosyal ortamda bu ortama ait olma ihtiyacı hissetmektedir. Bireyin bu ortamdaki bireylerle iyi ilişkiler kurması ve karşılıklı saygı içerisinde gerçekleşen ilişkileri sonucunda güven ve sıcaklık duygusu hissetmesi, içerisinde bulunduğu grubu benimsemesini sağlayacaktır. Bu benimseme ile birlikte birey içerisinde bulunduğu ortamdaki bireylere karşı kendisini yakın ve bağlantılı hissedecek, yaşadığı ilişkilerde destek ve doyum hissedecektir (Çankaya 2009a: 24).

ÖBK'na göre bu üç içsel ihtiyacın tatmin edilmesi içsel motivasyonu kolaylaştıracaktır. İhtiyaçların engellenmesi durumunda ise motivasyon zayıflayacak ve uyumsuz sonuçlara yol açacaktır (Baard ve diğerleri, 2004: 2047). Kurama göre özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları zorunludur, ancak tatmin olma düzeyleri farklılaşmaktadır (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 252). Temel psikolojik ihtiyaçlar bireyler arasında farklılık gösterebileceği gibi, farklı kültürlerde de farklı davranışlar göstererek tatmin edilebilir ancak her halükarda, tüm bireylerin sağlıklı gelişimi ve refahı için kültürden bağımsız olarak tatmin edilmeleri gereklidir (Deci ve Ryan, 2000: 231). Bu üç ihtiyaç doğuştan gerekli ve evrenseldir. İster fizyolojik bir ihtiyaç isterse de psikolojik bir ihtiyaç olsun, temel bir ihtiyaç tatmin edildiyse, sağlık ve iyi-oluşa yönelik enerji verici bir durumdur fakat tatmin olmazsa hastalığa sebep olabilmektedir (Andersen ve diğerleri, 2000: 270; Ryan ve Deci, 200b: 74-75). Bu nedenle bir bireyin sürekli bir bütünlük ve iyi-oluş duygusu veya "mutluluğu" (eudaimonia) yaşaması için yaşam süresi boyunca yeterlik, özerklik ve ilişkisellik olarak ifade edilen temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Ryan ve Deci,

2000b: 74-75). Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin yaşam kaliteleri artacaktır (Walker ve Kono, 2018: 37).

Üst kuram olan ÖBK' a göre hem içsel motivasyon hem de içselleştirme, temel ihtiyaçların iyi bir şekilde doyurulmasını gerektiren doğal süreçlerdir. Buradan hareketle teori temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin içsel motivasyon ve içselleştirmelerine katkıda bulunduğunu kabul eder. Özerklik ve yeterlik içsel motivasyonun asıl nedenidir. Bireyler içsel motivasyonlarını sürdüröbilmek için yeterli ve özerk hissetmelidirler. İçselleştirmenin etkili bir şekilde işleyebilmesi için bu iki ihtiyaın karşılanması gerekmektedir, ancak üçüncü temel ihtiyaç olan ilişkisellik de içselleştirme için önemli ve gereklidir (Gagne ve Deci, 2005: 336-337). Çalışmanın bundan sonraki kısmında temel psikolojik ihtiyaçların besin kaynağı oluşturduğu motivasyon kavramı ayrıntılı olarak incelenecektir.

## **2.2. MOTİVASYON KAVRAMI VE TANIMI**

ÖBK, Deci ve Ryan (1985) tarafından uzun yıllar boyunca çok çeşitli motivasyonel olguları ve bağamları tanımlamak için kullanılmıştır (Beddoes ve diğerleri, 2016: 489). Kuram eğitimden, kişilerarası ilişkilere, serbest zamandan, spora kadar birçok yaşam alanından deneysel destek almıştır. Farklı alanlarda yapılan çalışmalarla, Deci ve Ryan'in motivasyon sınıflaması, insanların davranışlarını tahmin etmek için kullanılmıştır (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). Ana kuram olan ÖBK göre bireyler farklı faktörlerle motive olabilirler (Gagne, 2003: 373). ÖBK'ında bir harekete yol açan farklı nedenlere veya hedeflere dayanan farklı motivasyon türleri aras

ında ayırım yapılmaktadır. En temel ayırım içsel motivasyon, yani bireyin doğası gereği ilginç ya da zevkli bulduğu için birşey yapması, ve dışsal motivasyon, yani dışarıdan gelen bir baskı sonucu bireyin bir şey yapmasıdır (Ryan ve Deci, 2000a: 55).

Motivasyon, psikoloji alanında, biyolojik, bilişsel ve sosyal düzenlemenin merkezinde yer aldığı için ilgi odağı olan ve uzun yıllardır incelenen bir konudur. Motivasyonun önemli bir yönü, insanların belirli davranışları neden sergilediklerini belirlemek ve bu davranışlarını anlayabilmek için algılanan nedenlerini ya da güdülerini sorgulamaktadır (Sheldon ve diğerleri, 2004: 475). Gerçek dünyada

motivasyon, sonuçları ve nedenleri ile çok değerli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2000a: 69). Bununla birlikte motivasyon bireylerin davranışlarını başlatmasına veya sürdürmesine yardımcı olan bir faktör olarak görülmektedir (Brunet ve Sabiston, 2011: 99).

Çağdaş motivasyon kuramlarının çoğu, insanların davranışlarının arzulanan sonuçlara veya hedeflere yol açacağına inandıkları ölçüde davranışları başlattıklarını ve sürdürdüklerini varsayar. ÖBK, insan motivasyonunun anlaşılmasının yeterlik, özerklik ve ilişkisellik için doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini savunmaktadır. Diğer kuramlar gibi, ÖBK’da amaç yönelimli davranış kavramını farklılaştırmış ve çok farklı bir yaklaşım benimsemiştir. ÖBK doğuştan gelen psikolojik ihtiyaç kavramını, hedef içerik ve düzenleyici süreçlerin farklılaşmasını ve bu farklılaşmadan kaynaklanan tahminleri bütünleştirmenin temeli olarak kullanır. Öz belirlemeye göre amaç arayışı ve kazanımının etkileri, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edici sonuçlara ulaşmada ve ne ölçüde tatmin edebileceğini belirlemede kritik bir sorundur (Deci ve Ryan, 2000: 227).

Motivasyon bireylerin farklı faaliyetlerde gösterdiği davranışları ve çabayı açıklamaya çalışan karmaşık psikolojik bir yapıdır (Watters ve Ginns, 2000: 302). Genel olarak bakacak olursak motivasyon bireyi davranışa iten, bu davranışın devamlılığını ve şiddetini belirleyen, davranışları yönlendiren duyuşsal bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Yılmaz ve Çavaş, 2007: 431). Diğer bir tanıma göre motivasyon, insan davranışlarını başlatan, yönlendiren ve sürdüren güçleri ifade etmektedir (Tsitkari ve diğerleri, 2015: 66). Motivasyonun farklı türleri bulunmaktadır. Bu türler hem motivasyonun miktarına (yani ne kadar) hem de motivasyonu sağlayan tutum ve niyetlerin farklılaşmasına bağlı olarak sınıflandırılmışlardır (Tsitkari ve diğerleri, 2015: 65).

### **2.2.1. Motivasyonun Sınıflandırılması**

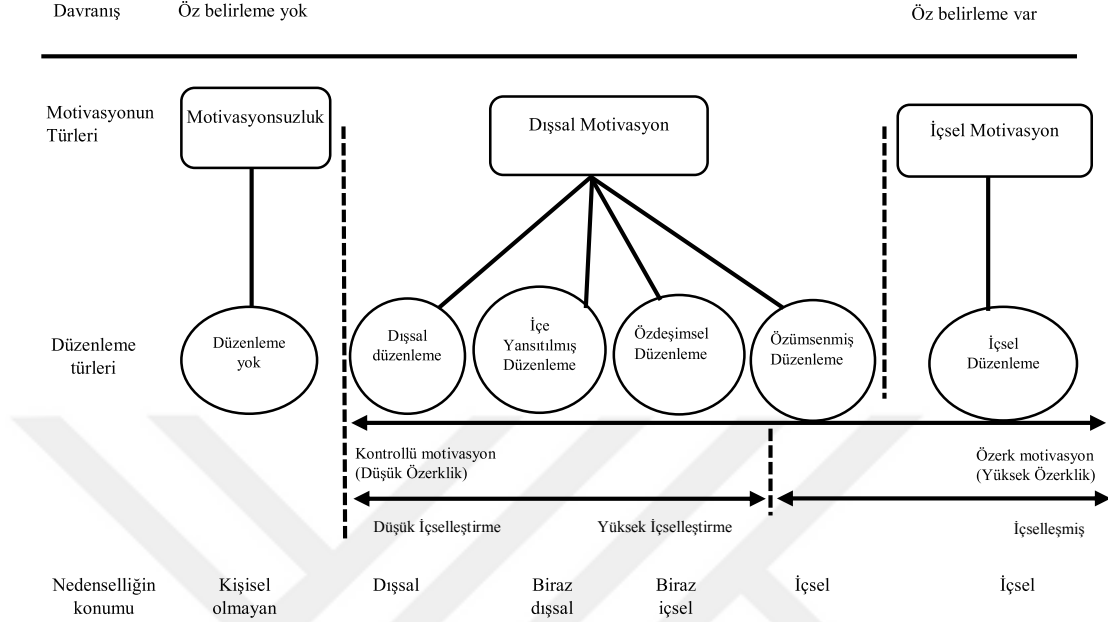
Valerand, Deci ve Ryan (1987) tarafından yapılan araştırma sporcuların iki temel motivasyon türüne bağlı olarak motive olabileceğini ortaya koymaktadır. İlki içsel motivasyondur yani bireylerin spor faaliyetlerine zevk ve eğlence amaçlı bağlanmalarıdır. Diğer dışsal motivasyondur, yani bireylerin maddi (ödül) veya

sosyal (prestij) gibi somut kazanımlar elde etmek amacıyla spor yapmalarınıdır (Vallerand ve Loiser, 1999: 143).

ÖBK'ya göre farklı motivasyon türleri, davranışın altında yatan öz belirleme düzeyine göre farklılık gösterebilir (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). Bu motivasyonel alt türler üç geniş kategoriye ayrılabilir: ÖBK içerisinde geçen motivasyonu oluşturan bu motivasyonel türler, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluktur. Motivasyon kuramı, üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) bireyin motivasyon düzeyini belirleyebileceğini göstermektedir. İçsel düzeyde çalışan bireyler son derece motive olarak kabul edilirlerken; dışsal düzeyde çalışan bireyler daha az motive olarak kabul edilirler (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441; Deci ve Ryan, 1985: 131).

ÖBK motivasyonun davranışları yönlendirebilme yeteneğine sahip olduğunu öne sürmektedir (Deci ve Ryan, 1985: 112). ÖBK'na göre, insanlar istenilen sonuca göre ya bir etkililik ya da kontrol duygusu olmadığında yani bir davranışa göre kendilerini düzenleyemedikleri zaman muhtemelen motivasyonsuz olacaklardır. ÖBK'ya göre üç çeşit (içsel, dışsal, motivasyonsuzluk) motivasyon bulunmaktadır. Dışsal motivasyonun farklı biçimlerini teşvik eden veya engelleyen ve sistemin bu davranışlara göre düzenlenebilmesini sağlayan “organizmik bütünleşme kuramı” adında ikinci bir alt kuram daha bulunmaktadır. Şekil 8’de gösterildiği gibi bu üç motivasyon boyutu davranışın düzenleme biçimine göre düzenlemenin hiç olmadığı durumdan, düzenlemenin tamamen içsel olarak gerçekleştiği duruma doğru sıralanmaktadır. Davranışın düzenlenmesi, motivasyon durumuna ve davranışın nedenine yönelik algıya bağlı olarak en düşük öz belirlemeden en yüksek öz belirleme düzeyine doğru değişmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 71-72). Şekil 8’de görüldüğü üzere en solda motivasyonsuzluk yani davranışa geçme isteğinin bulunmaması yer almakta, en sağ ucunda ise içsel motivasyon yani bireyin bir davranışı kendiliğinden ve vermiş olduğu haz duygusu nedeniyle göstermesi bulunmaktadır (Kındap, 2011: 6). Kurama göre bu sınıflandırma Şekil 8’de motivasyonel tiplerin “organizmik bütünleşme kuramının” sınıflandırmasını göstermektedir (Ryan ve Deci, 2000b: 71-72; Deci ve Ryan, 2000: 237).

**Şekil 8:** Öz Belirleme Süreci, Motivasyon Düzeyleri, Öz denetim, Davranışı Düzenleme Biçimleri ve Nedensellik Odağı.



Kaynak: (Deci ve Ryan, 2000: 237; Hagger ve Chatzisarantis, 2007: 8).

Deci ve Ryan, davranışın içsel, özümnenmiş ve özdeşimsel düzenlendiği durumu “özerk motivasyon” olarak kabul etmektedir (Deci ve Ryan, 2008a, 14). Bir diğer deyişle öz belirlemenin daha yüksek olduğu üç motivasyon türü (içsel motivasyon, özümnenmiş ve özdeşimsel davranışsal düzenleme) özerk motivasyon adı altında gruplandırılır (Sebire ve diğerleri, 2016: 101). Davranışların içe yansıtılmış ve dışsal düzenlendiği durum ise “kontrollü motivasyon” olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2018: 293; Kindap-Tepe ve Sayıl, 2018: 129-130). Diğer bir deyişle öz belirlemenin daha az görüldüğü motivasyon türleri (içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme) genel olarak kontrollü motivasyon olarak gruplandırılır (Sebire ve diğerleri, 2016: 101). İçselleştirme kavramı ve düzenleme türleri öz belirleme içindeki birincil farklılaştırmayı içsel motivasyondan dışsal motivasyona doğru odaklanma, özerk motivasyondan kontrollü motivasyona doğru odaklanma şeklinde yön değiştirir (Deci ve Ryan, 2008a: 16). Bir diğer deyişle, Deci ve Ryan yapmış oldukları çalışmada içsel motivasyonu özerk motivasyon, dışsal motivasyonu ise kontrollü motivasyon olarak ele almışlardır. İçsel ve özümnenmiş motivasyonun öz

belirleme kuramı ile ilgili farklı kültürlerde ve birçok yaşam alanında (eğitim, ebeveynlik, çalışma, sağlık, spor) özerk ve kontrollü motivasyona sahip araştırmalar yapılmıştır (Deci ve Ryan, 2008a: 14). Bu çalışmada da rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde motivasyon boyutları özerk, kontrollü ve motivasyonsuz olarak uygulanmıştır.

Deci ve Ryan (1985)'e göre öz belirleme kuramının temel dayanağı, bireylerin motivasyon seviyelerini yükseltmek, onların fiziksel, bilişsel ve duyuşsal faydaları elde etmek için kendi sosyal ortamlarında özerk, yeterli ve ilişkisel hissetmeleri gerekliliğidir (Sulz ve diğerleri, 2016: 542). ÖBK sadece motivasyon miktarından ziyade performans, ilişkisellik ve iyi-oluşun yordayıcıları olarak motivasyon tiplerine (özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve amotivasyon) odaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008b: 182). Özerk motivasyonla ilgili yapılan çalışmalarda özerk hareket eden bireylerin yaptıkları eylemlerde süreklilik ve bağlılık davranışı gözlemlenmekte ve özellikle derin bilgi işleme veya yaratıcılık içeren görevlerde etkili performans için bireye avantaj sağladığı gözlemlenmektedir (Deci ve Ryan, 2008a, 14).

30 yıldan fazla süren araştırmalar, kişinin içsel ve dışsal nedenlerle davrandığında, deneyimin ve performansın kalitesinin çok farklı olabileceğini göstermiştir (Ryan ve Deci, 2000a: 55). Öz belirleme kuramına göre (Deci, Ryan, 2007) bireyin rekreatif faaliyet gibi bir davranışa yönelik motivasyonu az ya da çok kendisi tarafından belirlenebilir. Üç farklı motivasyon türünün fiziksel faaliyet ve ilgili bilişsel ve duyuşsal sonuçların davranışlarla ilişkili olduğu hipotezi ortaya konabilir (Sebire ve diğerleri, 2016: 101). Bundan sonraki bölümde deneyimin farklılaşmasına neden olan içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk kavramları ele alınacaktır.

### **2.2.1.1. İçsel Motivasyon (Özerk Motivasyon)**

1970'lerin başında, edimsel kuramın ampirik psikolojide hala nispeten güçlü olduğu dönemlerde, içsel motivasyon kavramı keşfedilmeye başlandı. Yapılan çalışmalarda içsel olarak motive edilmiş davranışlar, doğuştan gelen temel psikolojik ihtiyaçların bir işlevi olarak vurgulanmıştır (Deci ve Ryan, 2000: 233). Diğer bir deyişle içsel olarak motive edilmiş davranışlar, doğuştan gelen temel psikolojik

ihtiyaçlara dayanmaktadır (Deci ve Ryan, 1991: 242; Deci ve Ryan, 1980: 42). Spor faaliyetlerinin motivasyonel temelleri oldukça karmaşıktır. Çünkü rekreatif amaçlarla spor yapan bireylerin spor yapma nedenleri, profesyonel sporcuların spor yapma nedenlerinden maaş alarak spor yapmalarının nedenlerinden farklıdır. Bu karmaşıklık anlamak ve milyonlarca insanın amatör veya profesyonel neden spor yaptığını açıklamak için içsel motivasyon kavramını açıklamak önemlidir (Ryan ve diğerkleri, 1984: 231).

İnsanoğlu sürekli olarak çevreleriyle etkileşime giren ve uyum sağlayan aktif organizmalardır. Bu etkileşimlerde kendilerini yeterli ve öz belirleyici olarak tecrübe etmeleri gerekir. Yeterlik ve öz belirleme duygusu içsel tatmini sağlar ve psikolojik sağlığın n koşuludur (Deci ve Ryan, 1980: 42). Gerçekten içsel olarak motive olmak için birey aynı zamanda ödüller ve olasılıklar gibi baskılardan kurtulmalıdır (Deci ve Ryan, 1985: 29).

Gelişimciler, doğuştan itibaren, çocukların, en sağlıklı hallerinde, belirli ödüllerin yokluğunda bile aktif, araştırmacı, meraklı ve neşeli olduklarını kabul ederler. Evrensel motivasyon yapısı asimilasyona, ustalığa, kendiliğinden ilgiye ve bilişsel ve sosyal gelişim için çok önemli olan ve yaşam boyunca temel bir keyif ve canlılık kaynağını temsil eden keşfe yönelik bu doğal eğilimi tanımlar. Bu nedenle öz belirleme kuramı, içsel motivasyona neden olan şeyi daha doğrusu bu doğuştan gelen eğilimi ortaya çıkaran veya azaltan koşullara odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000b: 70; Harter, 1978: 49).

Yeterlik ve öz belirleme için doğuştan gelen organizma gereksinmelerine dayanan içsel motivasyon (Deci ve Ryan, 1985: 32), z belirleme teorisinin prototip şeklidir. Bireyin istediği bir şeyi yapmasında zorlama veya zorlama hissi olmadan tam bir seçim duygusu ile kendiliğinden ilgi duyulan bir faaliyete başlamasını ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 1991: 253). İçsel motivasyon zevk için bir faaliyette bulunmaya yönelik doğuştan gelen eğilim ve tatminden kaynaklanan eğilim olarak tanımlanır. Bu açıdan bakıldığında içsel olarak hareket eden bireyler kendi kendilerini motive ettiklerinde, kişisel tercih ve çıkarlarıyla hareket ettikleri söylenebilir (Pelletier ve diğerkleri, 1998: 441). Diğer bir tanıma göre içsel motivasyon bireylerin ilginç ve eğlenceli bulduğu için kendi adına faaliyette bulunmasını da ifade etmektedir (Millette ve Gagne, 2008: 12). İçsel motivasyonda



bir diğerk adı ile özerk motivasyonda, bireyler bir faaliyeti ilgi çekici buldukları için tamamen istemli bir şekilde yapmaktadırlar (Gagne ve Deci, 2005: 334). Deci ve Ryan'e göre (1985) içsel motivasyon herhangi bir etkinliğı dışsal nedenlerden ziyade bireyin kendisi için yapmasıdır. İçsel motivasyonda bireyin bir etkinliğe katılmayı tercih etmesi etkinliğe olan kişisel ilgisinden kaynaklandığı söylenebilir (Yıldız ve Akyol, 2011: 794-795).

Duygular içsel motivasyonla bağlantılıdır. İlgi duygusu, insanların doğal olarak ilgilerini çeken faaliyetlere yaklaşırken, içsel olarak motive edilmiş davranışlarda önemli bir yönlendirme rolü oynar (Deci ve Ryan, 1985: 34). Bireyin davranışını yönlendiren "bir şeyi zevk alarak yapma" eylemi, psikologların içsel motivasyon olarak adlandırdıkları şeydir. İçsel motivasyonda yapılan eylem bireyin ilgi alanına girmekte, yapılan eylem bireye ilginç, ilgi çekici ya da bir şekilde tatmin edici gelmektedir (Amabile ve diğerkleri, 1994: 950). Yeterlik ve Özerklik deneyimlerine teşkil eden zevk ve heyecan duyguları, içsel motivasyonlu davranışların ödülleri temsil etmektedir. İnsanlar içsel olarak motive olduklarında ilgili olurlar ve keyif alırlar, kendilerini yeterli ve öz-belirleyici hissederler, davranışlarının içsel olması için nedensellik ilişkisini algırlar. (Deci ve Ryan, 1985: 34). İçsel motivasyona sahip olan bireyler yaptıkları faaliyetlerde daha becerikli olabilmek için içsel açılığa sahiptirler ve bu bireyler başarılı olabilmek amacıyla kendi kendilerini yönetebilme yetisine sahiptirler (Soyer ve diğerkleri, 2010: 228).

Kuramcılara göre içsel ve dışsal motivasyon farklı yapılardır ve bu iki yapı arasındaki ilişkinin doğasını daha fazla açıklamak gereklidir (Amabile ve diğerkleri, 1994: 952). Kurama göre içsel motivasyonun bireylerin yaşamlarında önemli bir motivasyon çeşidi olarak yer almasına rağmen, yaşamda her zaman içsel motivasyon ile hareket etmek imkansızdır. Bu yüzden bundan sonraki bölümde dışsal motivasyon konusu ele alınacaktır (Kındap, 2011: 9).

### **2.2.1. 2. Dışsal Motivasyon (Kontrollü Motivasyon)**

Dışsal motivasyon, dışsal düzenleme (motivasyonun en kontrollü veya en az özerk şekli) dahil olmak üzere dört yapı tarafından temsil edilmektedir. İçsel motivasyonun tersine dışsal motivasyon yapılan bir eylemi kendi iyiliğı için değil bir amaç için gerçekleştirmeye ilgilidir. (Pelletier ve diğerkleri, 1995: 37). Diğerk bir

deyişle dışsal motivasyon, bireylerin ilgilendikleri için değil, önemli sonuçlara yol açtıkları için davranışa ynlenmeleridir (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 253). Yapılan ilk çalışmalarda dışsal ödüllerin kullanımının kontrollü motivasyonu tetiklediği tespit edilmiştir (Gagne ve Deci, 2005: 334). Dışsal motivasyon araçsal davranışların altını çizmektedir. Dışsal motivasyon, ödül kazanma gibi aracı olan nedenlerle bir faaliyete başlamayı ifade etmektedir. Dışsal düzenleme ile harekete geçirilen davranış, bireyin çevresinden kaynaklanan ödül veya ceza gibi kontrol kaynakları tarafından yönetilir (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). Dışsal motivasyon başkaları tarafından dayatılan maddi ödüller ve kısıtlamalar gibi dış kaynakların kontrol ettiği davranışları ifade etmektedir. Dışsal motivasyonda birey geekleştirdiği eylemi öncelikle zorlama, cezalandırma korkusu veya ödül umuduyla geekleştirir. Örneğin bir ocuk odayı temizlediğinde odasının temiz görünmesini istediği için veya sağlığını düşündüğü için değil cezalandırılmaktan korktuğu veya odasını temizlediği için ailesinin ona vermeyi tahattt ettiği oyun zamanını kazanmak için yapıyorsa dışsal olarak motive olmuştur (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491).

Dışsal motivasyon üzerine yapılan ilk çalışmalarda, içsel ve dışsal motivasyonun birlikte toplamının motivasyonu oluşturacağı düşünülüyordu. Fakat sonraki dönemlerde yapılan çalışmalarda, her iki motivasyon şekli arasında sanılandan daha karmaşık bir ilişki olduğu belirlenmiştir (şanlı, 2014: 174). Deci ve Ryan, dışsal olarak düzenlenmiş davranışların tanımlanabileceğini ileri sürmüşlerdir. z belirleme kuramı içinde özümsenmiş, Özdeşimsel ie yansıtılmış ve dışsal ve düzenlemeler olmak üzere çeşitli tiplerde dışsal motivasyonlar olduğu ileri sürülmektedir (Russell ve Symonds, 2015: 35).

*zmsenmiş düzenleme*, Özdeşimsel düzenlemenin bireyin tamamen kendi kendisini asimile ettiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu da yapılan eylemin birey tarafından değerlendirilmesi ve bireyin diğer değer ve ihtiyaçları ile uyumlu hale getirildiği durumlarda geekleşmektedir (Ryan ve Deci, 2000b: 72). Dışsal motivasyonu değişmez ve özerk olmayan bir davranış olarak gören perspektiflerden farklı olarak öz-belirleme kuramı, dışsal motivasyonun göreceli özerkliğinin büyük ölçüde değişebileceğini önermektedir (Ryan ve Deci, 2000b: 71). zmsenmiş düzenleme dört dışsal motivasyon yapısının en özerk olanıdır (Kındap-Tepe ve Sayıl, 2018: 129). Bir zamanlar dışsal nedenlere bağlı olan motivasyonların tam olarak

benimsenmesini içerir. Eğer bir kişi özümsemiş düzenlemeyle motive edilmişse “işte ben böyleyim” sonucuna varabilir (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491). Özümsemiş düzenleme, araçsal bir davranışın, kişinin kendi öz tanımının bir parçası haline geldiği ölçüde değerlendirilmesiyle ortaya çıkar. Böylece bir davranış kişi tarafından asimile edilip, kendi benlik kavramının ayrılmaz bir parçası haline gelir (Pelletier ve diğerleri, 1998; 442; Ryan ve Deci, 2000b: 73). Örneğin sağlık sorunları nedeniyle sağlıklı beslenmeye başlayan bir bireyin sağlıklı beslenme davranışının kendisine enerji verdiğini ve yaptığı faaliyetlerde verimliliğini arttırdığını fark etmeye başlamasıyla sağlıklı beslenmeyi içselleştirmesi (Pelletier ve diğerleri, 2004: 249). Bu durum içsel motivasyona yakındır çünkü her ikisi de kendi kendini düzenler. İçsel motivasyon ve özümsemiş düzenleme arasında büyük bir ayrım bulunmaktadır. “içsel motivasyon, faaliyetin kendisine olan ilgi ile karakterize edilirken, özümsemiş düzenleme, faaliyetin değerli bir sonuç için kişisel olarak önemli olmasıyla karakterize edilir” (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491-492). Ryan ve Deci’ye göre (2000) bireyde özümsemiş davranışlara doğru gidildikçe, öz belirleme ve özerklik artmaktadır (Russell ve Symonds, 2015: 35).

*Özdeşimsel düzenleme*, bir davranış bireyin zihninde kendi içinde değerlendirilmeye yetecek kadar önem kazandığında, özdeşleşme ile düzenlenir (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). Özdeşimsel düzenlemede davranış benlik tarafından kişisel olarak önemli veya değerli olarak görülüp, benimsendiği zaman gerçekleşir (Deci, ve diğerleri, 1996: 169). Özdeşimsel düzenlemede birey bir davranışta bulunurken, başkalarının bu davranışa ilişkin duygu ve düşüncelerinden bağımsız olarak bu davranışı gerçekleştirir. Bu davranışta bireyin davranışı kendi isteği ile özerk bir biçimde gerçekleştirmesi esastır (Kındap-Tepe ve Sayıl, 2018: 129). Davranış hala araçsaldır, fakat dışsal nedenler, bireyin faaliyetle özdeşleşmesini sağlamak için yeterince içselleştirilmiştir. Böylece birey, hedeflerine ulaşmak için faaliyeti kişisel tercihlerle gerçekleştirebilir (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441). Örneğin bir çocuk ödevlerini konuyu anlamak için ya da yeni şeyler öğrenmek için yaptığında bu davranış özdeşimsel olarak düzenlenmektedir (Kındap-Tepe, 2011: 12).

*İçe yansıtılmış düzenleme*, bu düzenleme biçiminde birey davranışlarının nedenlerini tam olarak olmasa da içselleştirir fakat davranışı tam olarak benimsemez (Pelletier ve diğerleri, 1998: 442). İçe yansıtılmış düzenlemede davranış benlik

saygısı veya suçluluk gibi içsel dürtü ve baskılar tarafından motive edilen davranışları ifade etmektedir. Bu yüzden baskı bireyin kendisinden de kaynaklanıyor olabilir (Kındap, 2011: 12). Sadece kısmi içselleştirmeden kaynaklanan içe yansıtılmış düzenleme bireyin davranması gerektiği gibi ya da yapmadığı takdirde utanacağını düşündüğü için davranışta bulunmasıdır. Bir davranış içe yansıtılmış olarak düzenlendiğinde birey bu davranışı gerçekleştirirken, artık dışsal istemlere istek duymayacak şekilde içselleştirmiş olur fakat bu davranış henüz bireyin benlik duygusunun bir parçası haline gelmemiştir. Bu nedenle içe yansıtılmış düzenleme, nispeten kontrol edilebilen ve algılanan nedensellik odağının dışsal olduğu bir içsel motivasyon biçimidir. (Deci ve diğerleri, 1996: 168). “İçe yansıtma” tarafından yönlendirilmiş bir öğrenci, bir takımın ya da sınıf arkadaşlarının (bir çeşit zorlama) ya da kendisinin dışındaki sorumluluklardan kaynaklanan baskı gerginliğinden ötürü beden eğitimi dersine gitmesi örnek olarak verilebilir (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491-492).

*Tanımlanmış düzenlemede* ise, birey kendi kendine ve kendisi için davranışa değer verir, ancak bunu sadece bir amaç olarak düşünür. Örneğin, bir kişi yüzme derslerine katılır çünkü yüzmeyi gelecekte yararlı bir beceri olarak algılamaktadır. Diğer taraftan, içsel olarak motive olmuş bireyler, faaliyetten elde ettikleri zevk için bir faaliyette bulunurlar (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491-492).

*Dışsal düzenleme*, özerklik düzeyi en az bulunan dışsal kaynaklı davranışlar dışsal olarak düzenlenir. Bireyin bu davranışı gerçekleştirme nedeni dıştan gelen bir talebe cevap vermek veya davranış sonucunda elde edilmesi beklenen bir ödülü elde etmek içindir (Ryan ve Deci, 2000b: 72). deCharms (1968)’e göre bireyler yaptıkları davranışın dışarıdan düzenlendiğini düşünürlerse genellikle o davranışı benimsemeyip davranışa karşı yabancılaşırlar (Kındap, 2011: 12). Örneğin rekreatif amaçlarla bisiklet kullanan bir bireyin bu faaliyeti yapma nedeni, ailesinin kilo vermesi için ona baskı yaparak sürmesini istemesi ise birey bu davranışı benimsemeyecek ve davranışa yabancılaşacaktır. Burada gerçekleştirdiği davranışının amacı, olumlu sonuçlar yaratmak veya olası olumsuz sonuçları önlemektir. Ancak şunu vurgulamak önemlidir, dışsal motivasyon öz belirlemenin feda edilmesini zorunlu kılmaz. Nitekim dışsal motivasyonun alt türleri öz belirleme devamlılığı üzerinde bir arada bulunacaklardır (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441).

Kurama göre davranışın nedeni dışsal veya içe yansıtılmış düzenlemeden kaynaklanırsa bireyin kendisinden kaynaklı olmayan nedenlerle; özdeşimsel ve özümsemiş düzenlemeden kaynaklanırsa, bireyin içinden gelen içsel nedenlerle ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla dışsal ve içe yansıtılmış düzenlemede davranışın nedeni dışsal görüldüğü için ortaya çıkan davranışta özerklik hissi az yaşanırken; özdeşimsel veya özümsemiş düzenleme ile harekete geçmiş davranışın nedeni içsel görüldüğü için daha fazla özerklik hissi yaşanmaktadır (Kındap, 2011: 11).

### **2.2.1.3. Motivasyonsuzluk**

İçsel ve dışsal motivasyonun yanı sıra, insan davranışını tam olarak anlayabilmek için üçüncü bir yapının, motivasyonsuzluğun düşünülmesi gerekmektedir (Vallerand ve Bissonnette, 1992: 602). Motivasyonsuzluk içsel ve dışsal motivasyonun aksi bir durum olup, içsel ve dışsal motivasyonun yokluğunu temsil etmektedir (Deci ve Ryan, 2000: 237).

Motivasyonsuzluk öz belirlemenin eksikliğini ifade eder (Ntoumanis ve diğerleri, 2009: 253). Motivasyonsuzluk en düşük özerk statü “öz belirleme” biçimidir çünkü motivasyonsuz bireyler ya rekreatif faaliyete katılmazlar ya da faaliyete katılma nedenlerini içselleştirmeden rekreatif faaliyeti sürdürmeye devam ederler. Yakın zamana kadar, motivasyonsuzluk tek bir yapı olarak görülmüşken, dışsal ve içsel motivasyon uzun süredir çok boyutlu olarak görülmektedir (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491).

Motivasyonsuzluk öğrenilmiş çaresizliğe benzetilen, kontrolün olmadığı ve yapılan eyleme karşı yabancılaşmanın olduğu bir durumdur. Duygusal bir birey davranışlarının sonuçlarını öngörmekten acizdir. Dolayısıyla onun altında yatan motifleri algılayamaz. Motive edilmemiş eylemler mekanik ve anlamsızdır. Bireylerin sonunda bu eylemlerden vazgeçmesi olasıdır (Pelletier ve diğerleri, 1998: 442). Bireyler davranışları ile sonuçları arasında beklenmedik bir eksiklik algıladıklarında, motivasyonsuz olurlar. Bu durumda yetersizlik ve kontrol eksikliği yaşanmaktadır. Motivasyonsuz davranışlar ne içsel ne de dışsal olarak motive edilemezler. Bu davranışlarda ödül yoktur ve faaliyete katılım eninde sonunda sona erecektir (Vallerand ve Bissonnette, 1992: 602). Bir faaliyet için motivasyonsuz olan birey o faaliyeti gerçekleştirmek için ya hareket etmeyecektir ya da isteksiz

davranacaktır (Ryan ve Deci, 2000b: 72). Yapılacak olan bir faaliyete karşı motivasyonsuz olan bireyler, faaliyeti gerçekleştirmek için kendilerini yeterli hissetmemekte ya da arzu edilmeyen bir sonuca ulaşılacağını düşünmektedir. Bu sebeplerden ötürü motivasyonsuz olan bir birey faaliyete değer vermeyecektir (Ryan ve Deci, 2000a: 61).

ÖBK özerk ve kontrollü motivasyonların, hem temel düzenleyici süreçleri hem de eşlik eden deneyimleri açısından farklılık gösterdiğini varsayar. Deci ve Ryan'a göre (1985, 1991) özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk kendi öz belirleme düzeylerine göre bir süreklilik içinde sıralanabilir. Özerk motivasyon, zevk ve özgürlükten yayılan davranışların temelini oluşturduğu için en yüksek düzeyde öz belirleme düzeyini temsil eder. Motivasyonsuzluk, kişisel kontrol kaybı olarak nitelendirildiğinden en düşük öz belirleme düzeyini temsil eder. Kontrollü motivasyonun farklı alt türleri bu kutuplar arasında bir arada bulunur. Özümsemiş düzenleme içsel motivasyonun hemen altında yer alırken, dışsal düzenleme motivasyonsuzluğun hemen üstünde yer alır. Son olarak içe yansıtılmış ve özdeşimsel düzenleme sürecin orta noktasında bulunur: içe yansıtılmış düzenleme dışsal düzenlemeye göre daha özerk konumda yer alırken, özdeşimsel düzenlemeye göre daha az özerk konumda yer alır (Pelletier ve diğerleri, 1998: 442).

### **2.2.3. Spor Motivasyonu**

Motivasyon spor alanındaki problemlerin çoğunun merkezinde yer alır (Pelletier ve diğerleri, 1995: 36). Spor faaliyetlerinin motivasyonel temelleri oldukça karmaşıktır. Çünkü rekreatif amaçlarla spor yapan bireylerin spor yapma nedenleri ile profesyonel sporcuların spor yapma farklıdır. Bu karmaşıklığı anlamak ve milyonlarca insanın amatör veya profesyonel olarak neden spor yaptığını açıklamak için içsel motivasyon kavramını tanımlamak önemlidir (Ryan ve diğerleri, 1984: 231).

Son yirmi yıldır, yapılan çalışmalarda sportif faaliyette bulunan bireylerin motivasyonlarıyla ilgili sosyal ve psikolojik faktörler incelenmiştir (Joesaar ve diğerleri, 2012: 257). Pek çok rapor ve bildiri modern sanayileşmiş ülkelerdeki gençlerin fiziksel faaliyet düzeylerinin sağlık ve iyi-oluş için gerekli olan düzeyden

az olduğunu vurgulamıştır (Standage ve diğerleri, 2012: 37). Bireylerin birçoğu spor faaliyeti yaparak fiziksel ve sağlık açısından faydalar elde edeceğinin farkında olmasına rağmen spor yapmamakta veya spor katılımlarını kesmektedir (Pelletier ve diğerleri, 2013: 329). Fiziksel faaliyete katılımın öncelikleri oldukça karmaşık olsa da motivasyonun önemi açık bir şekilde ortadadır (Standage ve diğerleri, 2012: 37-38). Motivasyon hem spor problemlerinin çoğunun ana kaynağı olarak hem de sürekli öğrenme ve performans gibi davranışsal değişkenler üzerinde gelişimsel bir etki olarak görülmektedir (Pelletier ve diğerleri, 1995: 36). Sportif faaliyete katılımı ilgili içsel ve dışsal motivasyon spor psikolojisi alanında büyük ilgi görmüştür. Bu araştırma alanı ağırlıklı olarak “Öz-Belirleme” kuramına dayanmaktadır (Vlachopoulos ve diğerleri, 2000: 387). Öz belirleme kuramı, motivasyon ve fiziksel faaliyet arasındaki ilişkiyi incelemek için bir çerçeve olarak kullanılır (Owen ve diğerleri, 2014: 270).

Spor bireylerin yaptığı faaliyetler içerisinde belki de en çok uğraştıkları faaliyet grubunu temsil etmektedir. Bireyleri serbest zamanlarında genellikle top oynarken, bisiklet sürerken veya yürüyüş yaparken görmek mümkündür (Ryan, ve diğerleri, 1984: 231). Fiziksel faaliyet ve spor katılımı, hem çocukların hem de yetişkinlerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Örneğin okul sporları (spor akademileri veya beden eğitimi dersi) veya açık hava oyunları ve serbest zaman faaliyetlerine katılımlar gibi gençlerin spor etkinliklerine katılımı, gelişimleri için hayati önem taşımaktadır, zira spor bireyleri kinestetik, zihinsel, sosyal ve duygusal yeteneklerinin ve niteliklerinin evrimine katkıda bulunmaktadır (Tsitkari ve diğerleri, 2015: 65). Öz belirleme içerisinde temel bir ilke olan aynı zaman da sporun bir olumlu etkisi ise, bireylerin motivasyonu özerk olduğu zaman yani bireylerin kendi eylemlerine kendileri karar verebildikleri ve tam bir özerk irade duygusu ile hareket ettikleri zaman, psikolojik sağlıkları daha iyi olmakta, iyi-oluşları artmakta ve performansları yükselmektedir (Standage ve diğerleri, 2012: 38).

Motivasyon uzun zamandır psikoloji alanında ve daha yakın zamanlarda spor ve egzersiz literatüründe temel konulardan biri olmuştur. Bireylerin her hangi bir spor türüne katılmaya karar verebilmesi için ya da bir eylemin gerçekleşebilmesi için çok sayıda unsurun harekete geçirilmesi önemlidir. Sezgiler, ihtiyaçlar, güdüler, niyetler, arzular, ödüller ve değerlendirmeler gibi dışsal nedenlere ek olarak tutumlar,

çocukları egzersize katılmaya ve spor yapmaya yönlendirebilir (Tsitkari ve diğerleri, 2015: 65-66).

Motivasyon sportif faaliyete katılımı, katılımı sürdürmeyi ve bırakmayı etkilemektedir. Bireyin faaliyete katılımını etkileyen içsel ve dışsal motivasyonu anlayabilmek amacıyla ileri sürülen ve dışsal ödüllerin pozitif ve negatif geri bildirim ve yarışma durumlarının içsel güdülenme üzerindeki etkisini açıklamak için ortaya atılmış en etkili kuram ÖBK’ dır (Kazak, 2004: 192). Fiziksel faaliyetlerle ilgili konularda, motivasyonla ilgili soruları ele alan araştırmalarda, araştırmacılar araştırma hipotezlerini yönlendirmek için sıklıkla ÖBK’ni kullanmaktadırlar (Standage ve diğerleri, 2012: 38). Ryan ve Deci’ye göre (2007) ÖBK bakış açısına göre sporda motivasyon karmaşık bir olgudur. Çoğu sporcunun spora bağlılık için birçok motivasyon faktörü bulunmaktadır. Sporcular ödüller, değerlendirmeler, ebeveynlerden veya koçlardan gelen baskılar veya başkalarının onlar hakkındaki daha iyi olabileceğine dair görüşleri dış faktörler olarak motive edici olabilir veya bunun yanı sıra sporcular ilgi merak, ustalık, daha iyi olma arzusuyla da hareket edebilirler. ÖBK hem spor katılımını devam ettirebilecek dışsal ve içsel motivasyonları hem de çeşitli motivasyonların spor katılımı ile nasıl ilişkili olduğunu ve bunlardan elde edilen faydaları anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar. (Pelletier ve diğerleri, 2013: 329). Spor motivasyonu üzerine yapılmış olan çalışmalar “Alderman (1980), Alderman ve Wood (1976), Blais ve diğ. (1985), Gill ve diğ. (1983), Sapp ve Haubenstricker (1978), Snyder ve Spreitzer (1979)” gerek amatörce yapılan gerekse de rekreatif amaçlarla yapılan tüm spor faaliyetleri için içsel ve dışsal motivasyonun varlığından bahsetmektedir (Şanlı, 2014: 174).

Spor özellikle organize sporlar bir dizi “dışsal” etki içerir. Örneğin çoğu takım katılımcı sayısını arttırmak için teşvikler vermektedir. Bunun yanı sıra sporun dışsal etki göstermesinin diğer bir nedeni, özellikle gençlerin sporda yer almak, hatta mükemmel olmak için gördükleri sosyal baskılardır. Sportif etkinlikler, sıklıkla benlik için yoğun bir içsel kanıtlama haline gelirler. Öyle ki insanlar kendilerini baskı altına alır ve kendi değerlerini atletik performanslarına dayandırır (Vallerand ve diğerleri, 1987: 389). Bireylerin yaptığı spor etkinliğinden zevk almak yerine, kişinin kendine değer verdiğini kanıtlamak için spor yapması, başka bir dışsal motivasyon biçimidir (Vallerand ve diğerleri, 1987: 389). Kendi belirlediği



nedenlerle spora katılan sporcuların olumlu etkilenme olasılığı daha yüksektir, oysa ki daha az kendi belirlediği güduları olan sporcular daha fazla olumsuz etki yaratabilirler (Vallerand ve Loiser, 1999: 145).

Deci'ye göre (1975) yapılacak olan spor faaliyetine dışsal motivasyonla başlayan bireyler, sporda derece almaya, spordan para kazanmaya, antrenöründen daha iyi olmaya odaklanırlar. Aynı zamanda bu bireyler başarısızlık sonucu ailelerinin onları cezalandıracağı düşünürler ya da başarısız olma fikri gibi korku ve kaygı yaşarlar (Şanlı, 2014: 174). İçsel motivasyonda ise başarılı olma ve zevk alma duygularının daha etkili olduğu görülmektedir. Neredeyse bütün spor dallarında buna benzer içsel ve dışsal motive olma durumu bulunmaktadır. Bu sebeple spor bilimi üzerine araştırma yapan psikologlar, spora katılım göstermede içsel motivasyonun (Weiss ve Bredemeier, 1983) ya da içsel motivasyon ile ilgili unsurların antrenörler veya spor yöneticileri açısından önemli olduğunu vurgulamışlardır (Şanlı, 2014: 173).

Deci'ye göre birey kendisini başarılı hissedebileceği faaliyetlerle ilgilenmektedir. Eğer faaliyet bireyin yeterliği ile ilgili olumlu bilgi sağlarsa, bireyin içsel güdülenmesi artacak; eğer faaliyet yeterlik ile ilgili olumsuz bilgi sağlarsa bireyin içsel güdülenmesi ve algıladığı yeterliği azalacaktır (Kazak ve diğerleri, 2002: 2). İçsel motivasyonun öz belirleme, özerklik ve aracılık düzeyini güçlü olarak gösterdiği düşünülmektedir. Bu nedenle, içsel olarak motive olmuş bireyler, kendilerini tam bir seçme ve kişisel kontrol hissiyle ilgilendiren faaliyetlerde bulunurlar (Russell ve Symonds, 2015: 34). Yapılan araştırmalar incelendiğinde spor alanı için içsel motivasyonun genellikle dışsal motivasyondan daha önemli olduğunu göstermektedir (Şanlı, 2014: 174).

### **2.3. İYİ-OLUŞ**

Ryff' in (1989) psikolojik iyi-oluş modelinde iyi-oluşu, 'eu' (iyi) ve 'daimon' (ruh) kelimelerinin birleşiminden oluşan ve "mutluluk", "refah", "gelişme" anlamlarına gelen "eudaimonia" ile açıklamaktadır (Demirtaş, 2018: 491). Hedonik yaklaşım ise iyi-oluşu olumlu etkilerin ortaya çıkması ve olumsuz etkilerin yokluğu olarak yorumlanan "mutluluk" olarak tanımlar (Deci ve Ryan 2015: 489; Ryan ve Arkadaşları, 2006: 139). İyi-oluş kavramı, ÖBK içerisinde önemli bir yere sahiptir.

Mutsuzluk ile karşılaştırıldığında mutluluk sosyal bilimciler için nispeten keşfedilmemiş bir alandır (Myers ve Diener, 1996: 70). İyi oluş üzerine farklı alanlarda çalışmalar yapılmasıyla birlikte iyi-oluşun bilinirliği son yıllarda daha da artmıştır (Keyes ve diğerleri 2002: 1007).

Tarihin ilk döneminden beri insanlar mutluluğa önem vermişlerdir (Doğan, ve diğerleri, 2014: 48). Yaşamda önemli olan şeyin sadece yaşamak değil, iyi yaşamak olduğu fikri, büyük olasılıkla insanın varoluşu kadar eskidir (Diener, 2009b: 59). Filozoflar mutluluğun insan faaliyetleri için en iyi ve nihai motivasyon kaynağı olduğunu düşündükleri için (Diener, 1984: 542) çağlar boyunca arzu edilen bir yaşama ulaşma yolları üzerinde durmuşlardır (Diener, 2009b, 59). Mutluluk hakkındaki araştırmalarda ortak olan tema, mutluluğun 'özel' olduğudur. Bu kavram özellikle Yunanlı filozoflar, özellikle Epikürcüler ve Stoacılar tarafından ileri sürülmüştür (Veenhoven, 1991: 1). İnsanlardan iyi bir yaşamın temel özelliklerini sıralamaları istendiğinde mutluluk, sağlık ve uzun ömür ilk sıralarda gelmektedir (Diener ve Chan, 2011: 1).

Mevcut deneysel psikolojide iyi-oluş araştırmaları öne çıkmaktadır (Ryan ve Deci, 2001a: 142). Yapılan çalışmalarda gelirin ve mutluluğun arasında bir bağ kurulmadığı şeklindeki yaygın bulgular, iyi-oluşun maddi olmayan yönlerine ilgi uyandırmıştır. Bu durumu destekler nitelikte 1972 yılının başlarında Bhutan Kralı halkın amacının gayri safi milli hasıla yerine “Gayri Safi Milli Mutluluk” olduğunu ve amaçlarının bunu en üst düzeye çıkarmak olduğunu açıklamıştır. Daha yakın zamanda, Avustralya, Kanada, Fransa, Almanya, İtalya, Yeni Zelanda ve Birleşik Krallıktaki politikacılar, yaşam doyumunu iyi-oluşun bir parçası olarak ölçmekle ilgilenmişlerdir. Mutluluğun ön plana çıkması ile birlikte artık araştırma şirketleri düzenli olarak ülkeler arasındaki mutluluk sıralamasını yayınlamaya başlamışlardır (Emma, 2007: 4).

Birçok bilim insanı kendisini iyi-oluşu tanımlamaya adanmışlar ve iyi-oluşun tanımını üç kategoride toplamışlardır. İyi oluşun ilk tanımı iyi-oluş, erdem ya da kutsallık gibi dış ölçütlerle yapılmıştır. İkinci tanımlamada sosyal bilimciler, insanların hayatlarını olumlu değerlendirmelerine yönlendiren şeyin ne olduğuna odaklanmışlardır. Üçüncü tanım ise terimin günlük yaşamda kullanılma şekline en

yakın anlamı olan olumsuz etkilere karşı olumlu etkilerin üstünlüğünü ifade edecek şekilde yapılmıştır (Diener, 1984: 543).

1900'lü yılların ilk çeyreğinden önce sağlık, hastalık belirtilerinin olmadığı bir durum olarak tanımlanmaktaydı. 1947 yılına gelindiğinde ise Dünya Sağlık Örgütü sağlığın kapsamını genişleterek yeni bir tanımlama yapmıştır. Sağlık daha önceleri “hastalık ve sakatlığın olmaması” durumu olarak tanımlanırken yeni tanımda sağlık, “bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyi-oluş hali” olarak tanımlanmıştır. Yeni tanımın içeriği incelendiğinde sağlığın “iyi-oluş” kavramıyla açıklanmış olduğu görülmektedir (Doğan, 2006: 120). Myers ve ark. (2000) iyi-oluşu “bireyin sosyal ve doğal çevrede tam fonksiyonel olarak yaşaması için beden, zihin ve ruhun birleştiği en uygun sağlık eğilimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu” olarak tanımlamışlardır (Doğan, 2008b: 32).

Bireyler yaşamlarında birbirlerinden farklı amaçlara sahiptirler. İyi oluş ve yaşam doyumu çoğu insan için ulaşılmak istenen bir hedeftir (Rask ve diğerleri, 2002: 254). Farklı ülke ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda insanların hayatlarındaki beklentileri arasında mutluluğun listenin ilk sıralarında yer aldığı belirlenmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2012: 383). Mutluluk, olumlu etki ile olumsuz etki arasındaki dengeden kaynaklanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002: 1007-1008). Bu dengede olumlu duygular olumsuz duygulara nazaran daha baskın ise birey mutluluğu yakalayacaktır. Ancak çoğu insan mutluluğa ulaşmamaktadır (Buss, 2000: 15). Bu hedefe ulaşabilmek amacıyla çabalamak, her zaman istenen sonucun elde edilmesini sağlayamayabilir. Bazı bilim insanları, mutluluk peşinden koşmanın, herkesin o anın tadını çıkarmasını engelleyen bilinçli “dışsal” bir hedef haline gelmesi durumunda, tamamen ters etki yapabileceğini ileri sürmektedirler (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005: 113). Sonuç olarak, mutluluğun bilimsel olarak çalışılması, insan refahını artıran ve insanlara sahip oldukları koşullarından daha fazla memnuniyet elde etmelerine yardımcı olacak bir dünya inşa etmelerinin gerektiğini anlamalarına yardımcı olabilir (Myers ve Diener, 1996: 72).

İyi oluş en ideal yaşantı deneyimini ilgilendiren karmaşık bir yapıdır (Ryan ve Deci, 2001b: 41). Etik felsefede mutluluk insan işlevinin nihai hedefi olarak uzun zamandır önerilmiştir. Psikoloji literatüründe alternatif mutluluk kavramları olarak hazcı yaklaşım ve mutçu yaklaşım arasında bir ayrım ortaya çıkmıştır (Waterman ve

diğerleri, 2008: 42). İyi-oluş üzerine yapılan çalışmalar iki genel perspektif üzerinden yürütölmektedir: İlki mutluluk üzerine odaklanan ve iyi-oluş' u zevk alma ve acıdan kaçınma açısından açıklayan ÖİÖ (hedonik yaklaşım); ikincisi amaç ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanan ve bir bireyin tam olarak nasıl aktif olduğu hususunda psikolojik iyi-oluşu tanımlayan (eudaimonik) yaklaşımdır (Ryan ve Deci, 2001b: 41).

### **2.3.1. İyi-Oluşun Bileşenleri: Psikolojik İyi-Oluş (Eudaimonik Yaklaşım) ve Özneİ İyi-Oluş (Hedonik Yaklaşım)**

Son yıllarda davranış bilimciler, ÖİÖ, moral, olumlu etki ve yaşam doyumu gibi kavramları yeniden tanımlamakla birlikte, mutluluğa odaklanmışlardır (Diener, 1994: 104). Pozitif psikoloji geleneksel olarak, mutluluğu, ÖİÖ ve psikolojik iyi oluşun bir karışımı olarak kavramsallaştırmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 3). Pozitif psikolojide iyi-oluş üzerine yapılan araştırmalar iki temel bakış açısından türetilmiştir: bunlardan ilki mutluluk üzerine odaklanan, haz alma ve acıdan kaçınma açısından iyi-oluşu tanımlayan “ÖİÖ”; bir diğeri ise amaç ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanan ve bireyin tam olarak işlevde bulunması ile ilgili iyi-oluş derecesini tanımlayan “Psikolojik iyi-oluş” (Ryan ve Deci, 2001a: 141; Keyes ve diğeri, 2002: 1007). Hazcılık (Hedonizm) ve Mutçuluk (eudaimonizm) kavramlarında, insan doğasını ve iyi bir toplumu oluşturan etmenler, farklı görüşler göz önüne alınarak oluşturulmuştur (Ryan ve Deci, 2001a: 143).

Aristippus'a göre, yaşamın temel amacı en fazla zevk miktarını deneyimlemektir. Bu deneyimleme sonucunda ortaya çıkan mutluluk, haz anlarının toplamıdır (Ryan ve Deci, 2001a: 143). Hobbes, mutluluğun iştahımızı başarılı bir şekilde tatmin etmede yattığına; ve Sade ise doyum ve zevk peşinde koşmanın yaşamın nihai hedefi olduğuna inanıyordu. Betham gibi faydacı filozoflar, bireylerin iyi toplumun yarattığı zevk ve kendi çıkarlarını en üst düzeye çıkarma amacıyla olduklarını iddia etmiştir (Ryan ve Deci, 2001a: 144). Kahneman ve arkadaşları (1999) yeni bir psikoloji alanının varlığını açıkladıkları bir kitapta, hazcı psikolojiyi, deneyimleri ve hayatı hoş ve tatsız yapan şey olarak tanımlamışlardır (Ryan ve Deci, 2001a: 144). Psikoloji alanındaki literatür incelendiğinde mutluluğun bazen ÖİÖ kavramı ile eş anlamlı olarak kullanıldığı da görölmektedir (Diener, 1994: 108)

### 2.3.1.1. Psikolojik İyi-Oluş (Eudaimonik yaklaşım)

Psikolojik iyi oluş (PİO) mutluluktan bağımsız olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş kuramı bir insanın değer verdiği tüm arzuları elde ettiğinde bile iyi-oluşu sağlayamayacağı görüşünü savunur. Bu duygular her ne kadar zevk verse de, elde edilen bazı çıktılar bireyler için iyi değildir ve sağlıklı yaşamı sağlamaz (Ryan ve Deci, 2001a: 145-146).

PİO geleneği, insani gelişme ve yaşamın varoluşsal zorlukları üzerine yoğunlaşırken; ÖİO geleneği, genel yaşam memnuniyeti ve mutluluk açısından refahı formüle eder (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002, 1008). Psikolojik iyi-oluş çok boyutlu bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Ryff altı boyutlu bir psikolojik iyi-oluş modeli ortaya atmıştır. Bu boyutlar: Özerklik (Otonomi), kişisel gelişim, kendini kabul (Öz-kabul), yaşam amacı, çevre hakimiyeti ve başkalarıyla olumlu ilişkilerdir. Bu altı yapı psikolojik iyi-oluşu hem kuramsal hem de operasyonel olarak açıklamakta ve hep birlikte duygusal ve fiziksel sağlığı da olumlu olarak etkilemektedir (Ryff, 1989: 1071).

Ryff'in ortaya koymuş olduğu PİO kuramını oluşturan altı boyutun sınıflanması aşağıdaki gibidir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 51-52);

- *Kendini Kabul:* İyi oluşun en önemli ölçütü olarak kabul edilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 51). Enç (1990) kendini kabul kavramını, “bireyin suçluluk, yetersizlik, beğenme ya da övünme duygularına kapılmadan kendini tüm olumlu ve olumsuz yanlarıyla kabul etmesi” olarak açıklamaktadır (Sökücü ve Diğerleri, 2008: 36). Maslow’a (1954) göre bireyler kendi doğalarını, kusurlarını, yetersizliklerini utanmadan, suçluluk duymadan doğanın bir karakteristiği olarak değerlendirir ve kabul ederler (İşmen ve Aydın, 1996: 128).
- *Başkalarıyla Olumlu İlişkiler:* Ryff’e (1989: 1072) göre bu bireyler başkalarıyla sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkiler kurarlar; başkalarının refahı hakkında endişe duyarlar; güçlü empati, sevgi ve yakınlık becerisine sahiptirler; insan ilişkilerini, yardım etmeyi ve yardım almayı iyi bilirler.
- *Otonomi:* kendi kararlarını alabilen ve bağımsız olan kişi aynı zamanda içsel değerlendirme odağına sahip bir birey olarak tanımlanır. Bu sayede kişi başkalarına onay için danışmaz ancak kendilerini kişisel standartlarına

göre değerlendirirler. Otonomide bireyin artık toplumsal korkulardan ve inançlardan kurallara direnip kurtulduğu görülmektedir. Davranış içsel olarak düzenlenmektedir (Ryff, 1989: 1071-1072).

- *Çevre Hâkimiyeti:* Bireyin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevre seçme ya da oluşturma becerisine sahip olmasıdır (Kuyumcu, 2013: 66). Bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun çevreyi seçmesi ya da yaratması olumlu ruh sağlığının özelliklerinden birisi olarak görülmektedir. Bu durum çevre hâkimiyeti olarak tanımlanabilmektedir. Çevre hâkimiyeti olan birey çevresini zihinsel ve fiziksel faaliyetlerle değiştirmeyi başarabilir; zorlu yaşam koşullarını kontrol edebilir (Ryff, 1989: 1071). Çevre hâkimiyet düzeyi yüksek olan bireyin ihtiyaç ve değerlere uygun çevre koşulları yaratabildiği, çevresindeki olanakları etkili bir şekilde kullanabildiği, çevresini idare etmede yeterli olduğu, yönetim duygusuna sahip olduğu kabul edilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 51).
- *Yaşam Amacı:* Akıl sağlığı, birine yaşamın amacı ve anlamı olduğu hissini veren inançları içerecek şekilde düzenlenmiştir (Ryff, 1989: 1071). Kişinin yaşamda amacının olmasının yanı sıra yaşamın amacını kavrayabilme becerisidir (Kuyumcu, 2013: 66). Bireyin yaşamda bir amacının ve yaşamının bir anlamının olması ruh sağlığı olarak tanımlanabilmektedir. Yaşam boyu gelişimsel teoriler yaşamdaki amaç ve hedeflerin değişikliklerine işaret etmektedirler ve bireyin üretici, yaratıcı olmak gibi amaçlarının, yaşamın anlamlı olduğu duygusunu sağlayacağını ifade etmektedirler (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 51).
- *Kişisel Gelişim:* Psikolojik iyi-oluş boyutları arasında Aristo'nun "eudaimonia" tanımına en yakın olanıdır ve kendini gerçekleştirme ile ilgilidir. Kişinin potansiyelini geliştirmesi, birey olarak büyüme ve gelişme becerisini sürdürebilmesi anlamına gelmektedir (Kuyumcu, 2013: 66). Deneyime açıklık kişisel gelişimi yüksek olan bireylerin temel bir özelliğidir. Bu tarz bireyler tüm sorunların çözüldüğü sabit bir noktada durmak yerine sürekli gelişmektedir (Ryff, 1989: 1071). Bireyin yeni yaşantılara açık olması ve tam işler olabilmesi için bir anahtar olarak görülmektedir. Yaşam boyu gelişim kuramları da farklı yaşam

dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde durmaktadır. Kişisel gelişim düzeyi yüksek birey gelişmeye devam etme duygusuna sahip, yeni yaşantılara açık, potansiyellerini gerçekleştirmeye istekli, davranışlarında ve iç dünyasında gelişme olan birey olarak tarif edilmektedir.

Ryff (1989) bu altı boyutun, bireyin içinde yaşadığı kültür, tarih, etnik köken ve sınıf gibi faktörlerden de etkilendiğini kabul etmektedir. Örneğin, toplulukçu kültürlerde yani toplum bilincinin ön planda olduğu kültürel yapılarda bireylerin bireyselliği yaşama arzusu, kendi yaşamını belirleme isteği suçluluk duygusuna ve kendisini duygusal olarak iyi hissetmemesini neden olabilmektedir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 52).

Bireyin psikolojik olarak tam anlamıyla faaliyette bulunabilmesi için kişinin potansiyelini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989: 1071). Waterman' a (1993) göre PİO bakış açısında iyi-oluş, “kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunma” kavramlarına göre tanımlanmıştır (İlgan ve diğerleri, 2015: 470). Ryff ve diğerlerine göre (1999), mikro düzeyde bir yapı olan “psikolojik iyi-oluş” bireyin kendisini ve yaşamının niteliğini nasıl gördüğü ile ilgili bilgiler vermektedir. Forgead'a göre (2011) psikolojik iyi-oluş açısından bakıldığında birey açısından iyi-oluş, iyi hissetme düşüncesi yerine çok iyi yaşama ve iyi şeyler yapma olarak ayırt edilmiştir (Telef ve diğerleri, 2013: 1299).

Ryff'e (1995: 103) göre psikolojik olarak iyi olmak, stres altında olmaktan veya problemlerden uzak olmaktan daha fazlasıdır. “Olumlu benlik saygısı, bireylerle olumlu ilişkiler, çevreye hakim olma, kişisel gelişim, özerklik, yaşamın anlamı ve bireyin bir amacının olmasını” içermektedir. Ryff'in psikolojik iyi-oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013: 51).

### **2.3.1.2 Öznel İyi-Oluş (ÖİO) (Hedonik yaklaşım)**

Uzun yıllardır psikologlar, insan mutsuzluğunu derinlemesine araştırmalarına rağmen, pozitif ÖİO' u büyük ölçüde görmezden gelmişlerdir (Diener, 2009a: 11; Diener, 1984: 542). ÖİO'un bilimsel olarak çalışılmaya başlanması, kısmen, olumsuz duygular üzerindeki psikolojide ezici bir vurguya tepki olarak gelişmiştir (Diener ve

diğerleri, 1999: 276). Son yıllarda davranışsal ve sosyal bilimciler bu durumu düzeltmiş ve ÖİÖ üzerine kuramsal ve deneysel çalışmalar hızla artmıştır (Diener, 1984: 542). ÖİÖ ile ilgili deneysel çalışmalar 20. Yüzyılın başlarında şekillenmeye başlamıştır. 1925 yılında Flugel yapmış olduğu çalışma ile ÖİÖ'ü ölçmeye yönelik modern deneyim örnekleme yaklaşımlarının öncüsü olmuştur. İkinci Dünya Savaşından sonra araştırmacılar basit küresel anketler kullanarak insanların mutluluğunu ve yaşam memnuniyetini sorgulamaya başlamışlardır (Diener, 2002: 63). Mutluluğun ve yaşam doyumunun bireylerin ilk hedefi olması bilim insanları ve politikacıların ÖİÖ'a ilgi duymalarına neden olmuştur (Rask ve diğerleri, 2002: 254). Bu bölümde ÖİÖ' un kazanılması olarak hazcı mutluluk kavramına odaklanılacaktır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 46).

ÖİÖ literatürü mutluluk, yaşam doyumunu ve olumlu duygulardan oluşmaktadır (Diener, 1984: 542). Bu nedenle, ÖİÖ, insanların yaşamları ile ilgili yaptıkları farklı değerlemelerin kendilerine, olaylara, akıllarına ve yaşadıkları koşullara ilişkin değerlendirme yaptığı bir şemsiye terimdir (Diener, 2006: 399-400).

Hazcı yaklaşım mutluluğu iyi-oluş olarak tanımlamakta ve olumlu etkilerin ortaya çıkması ve olumsuz etkilerin olmaması olarak yorumlamaktadır (Ryan ve diğerleri, 2008: 139). Bireyler farklı duygusal yollarla aynı hazsal seviyeye ulaşabilirler. Bu nedenle hazsal düzeydeki bağıntıları anlamak, bireylerin yaşadığı belirli hoş ve hoş olmayan duyguların bilgisi ile desteklenebilir. Ayrıca ÖİÖ artık hoş olmayan (örneğin, üzüntü, kıskançlık ve korku gibi) ve hoş olan (örneğin, sevgi ve sevinç gibi) bazı duygular ile daha özellikli olarak tanımlanabilmektedir (Diener, 1994: 137).

ÖİÖ, alanının üç ayırt edici özelliği olduğu öne sürülmektedir: Birincisi, öznelidir - bireyin deneyimi içinde kalmaktadır. İkincisi, sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil, aynı zamanda olumlu önlemleri de içerir. Üçüncüsü, sadece bir yaşam alanının dar bir değerlendirmesinden ziyade küresel bir değerlendirme içerir (Diener, 1994: 106). Bu üç yapı olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur (Saha ve diğerleri, 2010: 150; Ma ve Huebner, 2008: 177).

Pozitif psikoloji araştırmalarının özel bir alanı, kavramsal olarak ilişkili olan ancak ayırt edilebilir üç yapıdan oluşan ÖİÖ çalışmasıdır (Ma ve Huebner, 2008: 177). ÖİÖ'ü inceleyen bilim insanları, iyi bir yaşamın önemli bir unsurunun, bireyin



kendi yaşamını sevmesi olduğunu varsayarlar (Diener ve diğerleri, 2002: 63). Pozitif psikolojinin bir alanı olan ÖİÖ, bireyin yaşamının bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeleri olarak tanımlanır (Diener, 2000: 34). ÖİÖ'un bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Bilişsel boyut altında yaşam doyumu bulunmaktadır. Bu bileşen, kişinin hayatının bilişsel ve yargısal değerlendirmesidir. Duyuşsal boyut altında ise olumlu ve olumsuz duygu durum bulunmaktadır (Diener, 1984: 566). Birey bilişsel ve duyuşsal boyutları kendisi değerlendirdiği için öznel söz konusudur (Diener ve diğerleri, 2002: 63). ÖİÖ'un ne olduğu konusunda tanımlama yapılırken kullanılan olumsuz etkilere karşı olumlu etkilerin üstünlüğü açıklamasından yola çıkılarak ÖİÖ'un tanımlanmasında hoş ve duygusal deneyimlerin önemi vurgulanmaktadır (Diener, 1984: 543). ÖİÖ (hazcı mutluluk), yüksek düzeyde pozitif duygu, düşük düzeyde negatif duygu durumlarının ve yüksek yaşam doyumunun (bireyin hayatının küresel yargıları) yaşanmasını içeren geniş bir kavramdır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 3-4). Bir diğer tanıma göre ÖİÖ, bireylerin olumlu olarak hissettikleri duyguları sık, olumsuz olarak hissettikleri duyguları olumlu duygulara nazaran daha az yaşaması ve yaşamdan aldıkları doyum olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 543). Bu tanıma bakıldığında yaşam doyumunun ÖİÖ kavramının bilişsel boyutunu oluşturduğu, belirli olay ve durumlara karşı bireylerin vermiş olduğu olumlu ve olumsuz duyguların ise duyuşsal boyutunu oluşturduğu görülmektedir (Diener, 1984: 543-544). Literatür incelendiğinde iyi-oluşun bazen ÖİÖ olarak adlandırıldığı görülmektedir. Myers özellikle bir şeyin öznelliğini ele alırken iyi-oluş kavramını ele alır (Angner, 2010: 363). ÖİÖ, bir bireyin yaşam kalitesini genel olarak olumlu bir şekilde değerlendireceği bir derecedir (Diener, 1994: 106). Andrews ve Withey (1976) ÖİÖ'u "hem bilişsel bir değerlendirme hem de bir dereceye kadar olumlu ya da olumsuz duygular, yani etkilenme" olarak tanımlamaktadır (Diener, 1994: 106). Bu nedenle ÖİÖ'u tek bir özelliği yapıdan ziyade genel bir bilimsel ilgi alanı olarak tanımlamak gerekir (Diener ve diğerleri, 1999: 277).

ÖİÖ genellikle kişisel mutluluk seviyelerini tanımlamak için kullanılır (Saha, 2010: 150). ÖİÖ sağlıklı olmaktan daha karmaşık ve kapsamlıdır: bireylerin yaşamlarında hem bilişsel hem de duygusal tepkilerini içerir. Bilişsel bir deneyim olarak ÖİÖ'da, bir birey mevcut durumu, ideal ve beklenen durumla karşılaştırır ve

mevcut ve arzu edilen durumlar arasında olumsuz bir algı veya hiçbir tutarsızlık bulunmuyor ise memnuniyetle sonuçlanır. Duygusal tepkilerde odak nokta, duygusal olarak olumlu ya da olumsuz duyguların günlük deneyimidir (Rask ve diğeri, 2003: 130).

Olumlu duygu, sevinç ve heyecan gibi olumlu duyguların sıklığını ifade eder. Olumsuz duygu, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duyguların sıklığını ifade eder. Olumlu ve olumsuz duygu, insanların duygusal yönlerini ve deneyimlerini temsil ederken (Saha ve diğeri, 2010: 150) yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak yaşamı ile ilgili memnuniyetinin bilişsel bir değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Ma ve Huebner, 2008: 177, Saha ve diğeri, 2010: 150). Olumlu duygular bireylere kendilerini iyi hissettirir ayrıca insanların olumlu ve olumsuz duygularının dengesine, yaşam doyumuna ilişkin algılarına yön verir (Fredrickson ve Joiner, 2002: 172)

İnsanlar sadece olayları, yaşam koşullarını ve kendilerini değerlendirmekle yetinmez, aynı zamanda bu tür değerlendirmeleri sürekli olarak yaparlar. Yaşananların iyilik-kötülük açısından değerlendirilmesi, bir insan evrenselidir. Bu tür değerlendirmelerin hoş ya da hoş olmayan duygusal tepkilere yol açtığı görülür. Diğer yaşananlar eşit, hoş deneyimler, arzu edilen ve değerli olarak algılanır. Bu nedenle, hoş duygusal deneyimlere sahip olan bir insanın hayatını arzu edilebilir ve olumlu olarak algılaması daha olasıdır (Diener, 1994: 106-107).

ÖİÖ çalışmalarındaki ÖİÖ ve psikolojik iyi-oluş kavramları sadece mutluluğun duyuşsal göstergelerini değil, aynı zamanda yaşam doyumuyla ilgili bilişsel değerlendirmelerini de ifade etmek için kullanılmıştır (Keyes ve diğeri, 2002: 1007). Bu kısımdan sonra ÖİÖ'un duyuşsal değerlendirmesi (pozitif ve negatif duygu durumu) ve bilişsel değerlendirmesi (yaşam doyumunu) incelenecektir.

#### **2.4. POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUMU**

Duygu, nesnelere ve olaylara göre bireylerin tecrübelerle sahip olduğu ve bireyi davranışı gösterme eğilimine hazır duruma getiren hislerdir. Algı ve tutum süreç içerisinde bilişsel ve davranışsal öğeler gibi önem arz ettiği gibi bireylerin davranışlarına da yön vermektedirler (Doğan ve Özdevecioğlu, 2009: 166).

Watson ve arkadaşları (1988) duygu durumu için iki faktörlü bir model önermişlerdir. Olumlu ve olumsuz duygular, baskın ve nispeten birbirinden bağımsız iki boyut olarak ortaya çıkmıştır. Olumlu ve olumsuz duyguyu ölçebilmek amacıyla iki adet onar maddeden oluşan duygu durum ölçeğini geliştirmişlerdir. Olumlu etki bir kişinin ne kadar hevesli, aktif ve uyanık hissettiğini yansıtır. Yüksek pozitif duygu durumu enerjik, neşe ve olumlu etki, yüksek enerji, tam konsantrasyon ve zevkli bir etkileşim durumu ile nitelendirilmesine rağmen; yüksek olumsuz etki üzüntü ve uyuşukluk ile nitelendirilmektedir. Olumlu duygu, bireylerin çevresiyle ilgili sevinç, uyanıklık, heyecan ve zevkli bir şekilde ilgilenme derecesini ve sevgisini ifade eder (Watson ve diğerleri, 1988: 24, Diener, 2006: 400). Olumsuz duygu durumu ise olumlu duygunun tersine yüksek negatif duygu, öfke, hor görme, iğrenme, suçluluk, korku gibi çeşitli olumsuz duygu durumlarını içeren öznel sıkıntının negatif bir boyutudur. Bireylerin olumsuz duygu durum halleri, endişe, korku ve öfke gibi öznel sıkıntıları tecrübe etme derecesini ifade eder (Watson ve diğerleri, 1988: 24). Olumsuz etki hoş olmayan ruh hallerini ve duyguları içerir ve insanların yaşamlarına, sağlıklarına, olaylara ve koşullara tepki olarak yaşadıkları olumsuz tepkileri temsil eder. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkilerin ana biçimleri arasında öfke, üzüntü, kaygı ve endişe, stres, hayal kırıklığı, suçluluk, utanç ve kıskançlık yer alır. Her ne kadar bazı olumsuz duygular yaşamdan beklenirse de ve etkili işleyiş için gerekli olabilse de sık ve uzun süreli olumsuz duygular, kişinin hayatının istemediği gibi olduğuna inanmasına neden olmaktadır (Diener, 2006: 400). Yüksek özellikli olumlu duygu durumuna sahip bir birey sıklıkla daha yüksek bir yoğunluk ve pozitif duygu durumu yaşamaya eğilimliyken, yüksek özellikli negatif duygu durumuna sahip bir birey sıklıkla daha yüksek yoğunlukta ve olumsuz duygu durumu yaşayacaktır (Yiend ve diğerleri, 2018, 81).

## **2.5. YAŞAM DOYUMU**

ÖİO'un üç ayırt edilebilir bileşeni bulunmaktadır. Bunlar olumlu ve olumsuz duygu ve yaşam doyumudur (Diener ve diğerleri, 1985: 71). İlk iki bileşen olumlu ve olumsuz duygu hazcı bileşen olarak geçmektedir. Hazcı bileşene ek olarak başka bir bileşen daha bulunmaktadır (Larsen ve Eid, 2008: 4). Bu üç bileşenden üçüncüsü

olan yaşam doyumu bilişsel yargılama sürecini ifade etmektedir (Diener ve diğerleri, 1985: 71).

Yaşam doyumu, bir bireyin yaşamını bir bütün olarak nasıl değerlendirdiğini gösterir (Diener, 2006: 401). Bireyin kendi yaşamı hakkında tatmin edici bir şekilde ve bir bütün olarak bilişsel bir yargıda bulunmasıdır (Larsen ve Eid, 2008: 4). Bu yargı ile ortaya çıkan doyum kararları, bir kişinin koşullarının uygun bir standart olarak düşündüğü şeyle karşılaştırmasına bağlıdır. Bazı araştırmacılar bunu yaşam doyumu olarak adlandırırlar ve çoğu bunu ÖİÖ'un genel yapısında temel bir özellik olarak görürler (Diener ve diğerleri, 1985: 71).

Yaşam doyumu kararlarının hazcı bileşenle tutarsız olması mümkündür. Hayatında çok fazla olumsuz etki ve az olumlu etki olan ancak yine de hayatının tatmin edici ve değerli olduğu kanısına varan, açlık çeken bir sanatçı bu duruma örnek verilebilir (Larsen ve Eid, 2008: 4). Bunun yanı sıra bir hafta boyunca yaşanan zorluklar veya güzel duygular, yaşam doyumu değerlendirmesinde daha az etkiye sahipken, hazcı seviyeyi önemli ölçüde etkileyebilirler. Örneğin bir kişinin yıllar önce Nobel ödülünü kazanması, yaşam doyumunu önemli ölçüde arttırabilir ancak geçen hafta boyunca olan hazzal seviyesi yaşam doyumunda çok az etkiye sahip olabilir. Yaşam doyumu, yaşamın küresel değerlendirmelerine, bir dereceye kadar mevcut durum ve mevcut ruh hali tarafından yönlendirilen değerlendirmelere bağlıdır. Buna karşılık, hazcı seviye, çoğunlukla bilinçsiz olan, hatta devam eden olayların kişiliğini değerlendiren bir hatta bağımlıdır (Diener, 1994: 140).

Yaşam doyumu, bir kişinin seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin küresel bir değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğerleri, 1985: 71). Başka bir tanıma göre yaşam doyumu, bireylerin hayatlarında mutlu, memnun ve tatmin olup olmadıkları konusundaki öznel bir değerlendirmedir (Naseem, 2018: 8-9). Yaşam doyumu, insanların yaşamlarını bir bütün olarak düşündüklerinde yaptıkları küresel bir yargı olmasına rağmen ÖİÖ'un hazcı bileşeni devam eden hoş etkilerin (devam eden olayların olumlu değerlendirmelerinden dolayı) çoğu zaman ve nadiren istenmeyen (birkaç bağlantılı negatif değerlendirmelerden kaynaklanan) etkilerin varlığıdır. Yaşam doyumu ve hazcı seviyenin bir dereceye kadar birbirinden uzaklaşması muhtemeldir. Bunun sebebi yaşam doyumunun bir bütün olarak yaşamın genel bir özeti olmasıdır. Oyaski hazzal düzey, olaylara karşı devam eden tepkilerden

oluşur ve bilinçsiz hedeflerden ve ruh halini etkileyebilecek biyolojik faktörlerden de etkilenebilir. Bu gerekçeyi Campbell ve arkadaşları (1976) tarafından yapılan ve güçlü bir genel ÖİO faktörü bulunduğunu, ancak bazı durumlarda farklı davranabilen ÖİO bileşenlerinin bulunduğunu destekleyen araştırma ile desteklenmektedir (Diener, 1994: 107).

Yaşam doyumu kişinin hayatının bilinçli bir küresel yargısını ifade eder (Diener, 1994: 108). PİO, yaşamda anlam ve amaç yaratılmasına daha fazla odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 4). Bu alandaki araştırmalarda dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, hazcı ve hoş faaliyetlere katılan kişilerin kısa vadede daha yüksek düzeyde olumlu etki yaşarken, mutçu arayışlara yönelen bireyin ise uzun vadede anlam ve değer vererek olumlu etki yaşamalarıdır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 78-79). Ampirik kanıtlar şu anda öznel ve psikolojik iyi-oluşun kavramsal olarak örtüştüğünü ve birlikte çalışan psikolojik mekanizmaları temsil edebileceğini göstermektedir (Kashdan ve diğerleri, 2008: 219).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MOTİVASYON, ÖZNEL İYİ OLUŞ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ANALİZİ

Bu bölümde, araştırmanın amacı ve yöntemi, araştırmanın pilot çalışması, evren ve örnekleme, veri toplama aracı ve hipotezleri yer almaktadır.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

Çalışma hayatı insanların üzerinde yoğun bir baskı yaratmaktadır. Günümüzün yoğun iş ortamının insanlar üzerinde oluşturduğu bu baskı bireylerin iyi-oluşlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun yanı sıra dünyada hızla artan hareketsiz yaşam tarzı nedeniyle insanlar markete, alışverişe, misafirlığe, gezmeye kısacası en yakın mesafelere bile araçla gitmeye başlamışlardır. Bu durum hareketsiz yaşamın getirdiği sağlık problemlerini ortaya çıkarmıştır. İnsanlar çalışma hayatının ve hareketsiz yaşam tarzının vermiş olduğu olumsuz etkilerden kurtulabilmek için iş dışı zamanlarında birçok farklı rekreatif etkinlikler yapmaktadırlar. Yapılan rekreatif etkinlikler hem bireylerin iyi-oluşlarına hem de sağlıklarına olumlu etki yapmaktadır. Bu doğrultuda yapılmış olan araştırmalarda bu sonuçları desteklemektedir. Wu ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada iş ve rekreasyon dengesinin iyi sağlanması ile sağlıklı bir yaşam tarzının anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Wu ve diğerleri, 2016: 339). Bir diğer çalışmada ise açık alan rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerde doğaya maruz kalmanın iyi-oluş üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür (Korpela ve diğerleri, 2014: 1).

Bireylerin iyi-oluşlarına birçok değişken sebep olabilmektedir. Bu etkilerden birisi temel psikolojik ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlar öncelikli olarak giderilmediği sürece iyi-oluştan söz etmek mümkün olmayacaktır (Deci ve Ryan, 1985: 30). ÖBK bireyin iyi-oluşu ve “mutluluğu” deneyimlemesi için yeterli, özerklik ve ilişkisellik olarak adlandırılan üç temel ihtiyacı yaşam süresi boyunca karşılanması gerektiğini önermektedir (Ryan ve Deci, 2000b: 74-75). Temel psikolojik ihtiyaçlarını gideren bireylerin motivasyonlarının olumlu düzeyde artması beklenebilir. Öz belirleme kuramı motivasyonun önemini vurgulayan bir kuramdır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, motivasyonları, iyi-oluşları ve bu ihtiyaçların karşılanması ile ortaya

çıkan gelişim öz belirleme kuramının ilgi alanına girmektedir (Kındap, 2011: 65). Motivasyon bireylerin sportif faaliyete katılımları, katılımı sürdürme ve bırakma davranışlarını açıklayıcı yaklaşımlar sunmaktadır.

Mutluluk her insanın ulaşmaya çalıştığı bir amaçtır. Pozitif psikolojide mutluluk kavramı ÖİÖ ile aynı anlamda kullanılmaktadır (Diener, 2000: 34). Hume mutluluğun tanımını yaparken bireyleri rahatlatan sebeplere mizah, rekreasyon, zevk ve eğlenceyi dahil etmiştir (Noddings, 2003: 19). Bu açıdan baktığımızda rekreatif etkinliklerin bireylerin mutluluğunda önemli bir etken olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Günümüzde bireyler serbest zamanlarını değerlendirmeye daha çok önem vermektedirler. Gün geçtikçe artan oranda serbest zamanlarında rekreatif amaçlı bisiklet kullananların sayısı hızla artmaktadır. Her şehirde kendine özgü bisiklet grupları oluşmaktadır. Yukarıda bahsedilen çalışmalardan yola çıkılarak bu araştırmanın temel amacı rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde temel psikolojik ihtiyaç tatmini, motivasyon ve ÖİÖ ve arasındaki ilişkiyi analiz etmektir.

### **3.2. HİPOTEZLER**

Araştırma kapsamında 9 adet hipotez oluşturulmuştur. Oluşturulan hipotezler ve bu hipotezlerin oluşturulma nedenleri bu bölümde açıklanmıştır.

H<sub>1</sub> : Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri yaşlarına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>1</sub> hipotezi ile Caroll ve Alexandris (1997), Ardahan ve Lapa (2011) tarafından yapılan çalışmalarda belirlenen yaşın farklı motivasyon düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla oluşturulmuştur.

H<sub>2</sub> : Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri cinsiyetlerine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub> : Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri eğitim düzeylerine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub> hipotezi ile Caroll ve Alexandris, 1997; Ardahan ve Lapa; 2011 tarafından yapılan çalışmalarda belirlenen eğitim düzeyinin motivasyon düzeyi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla oluşturulmuştur.

H<sub>4</sub> :Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri kullandıkları bisiklet çeşidine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>4</sub> hipotezi ile katılımcıların rekreatif amaçlarla sürdükleri bisikletin çeşidinin hangi tür motivasyona etki ettiğinin ölçülmesi hedeflenmektedir.

H<sub>5</sub> :Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri rekreatif faaliyete katılım şekillerine bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub> hipotezi rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerin faaliyete katılım şekline göre bireysel olarak bisiklet sürenler ile grup halinde bisiklet sürenler arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla oluşturulmuştur. (Çetinkalp, 2009; Şanlı 2014) bireysel olarak spor yapanlarla, takım halinde spor yapanlar arasında özerk motivasyon kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğunu belirlemişlerdir. H<sub>5</sub> hipotezi ile rekreatif bisikletçilerin faaliyete katılım şekillerine göre motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlenmesi hedeflenmektedir.

H<sub>6</sub> :Katılımcıların kullandıkları bisiklet türünün, özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerindeki birey içi farklılaşmalar üzerinde etkisi vardır.

H<sub>6</sub> hipotezi ile kullanılan bisiklet türü ile özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerindeki birey içi farklılaşmaların ölçülmesi amacıyla oluşturulmuştur.

H<sub>7</sub> :Özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri bisiklet sürmeye ayrılan vakit üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

H<sub>7</sub> hipotezi ile motivasyon türünün bisiklet sürmeye ayrılan vakit üzerinde etkisini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

H<sub>8</sub> :Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de özerk motivasyon düzeyini artırarak katılımcıların yaşam doyumları ve olumlu duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

Deci, Ryan, Gagne vd. (2001) tarafından yapılan çalışmada doğuştan gelen temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edilmesinin motivasyonu ve iyi-oluşu destekleyeceğini varsaymaktadır . Yine Gagne (2003) özerk motivasyon ile olumlu duygu durum arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Gagne (2003) ve Banack (2003), yaptıkları çalışmalarda özerkliğin özerk motivasyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Yine Edmunds, Ntoumanis ve Duda (2007)



temel psikolojik ihtiyaç doyumu ile özerk motivasyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Sheldon, Ryan ve Reis (1996), ve Kermen, Sarı, (2014) yapmış oldukları çalışmalarda temel psikolojik ihtiyaçların ÖİÖ' u önemli derecede yordadığını bulmuşlardır.

H<sub>8</sub> hipotezi ile kuramsal olarak bireylerin yeterlik algıları arttığında özerk motivasyonlarının da artacağını önermişlerdir (Deci ve Ryan 1964).

H<sub>9</sub> : Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de kontrollü motivasyon düzeyini düşürerek katılımcıların yaşam doyumları ve olumlu duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

H<sub>9</sub> (Deci ve Ryan, 1991) yapmış olduğu çalışmada ÖİÖ ile kontrollü motivasyon arasında anlamsız ve negatif yönde ilişki bulmuştur. Eryılmaz (2010) ise yapmış olduğu çalışmada ÖİÖ ile kontrollü motivasyon arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. H<sub>9</sub> hipotezi temel psikolojik ihtiyaçların kontrollü motivasyon düzeyi ile yaşam doyumu ve olumlu duygu durumları üzerindeki etkisinin ölçülmesi amacıyla oluşturulmuştur.

H<sub>10</sub> : Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de motivasyonsuzluk düzeyini düşürerek katılımcıların yaşam doyumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

H<sub>11</sub> : Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de motivasyonsuzluk düzeyini düşürerek katılımcıların olumlu duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

Deci, Ryan (1991) ve Sheldon ve Bettencourt (2002) ve Eryılmaz (2010) yapmış oldukları çalışmada ÖİÖ ile motivasyonsuzluk arasında olumsuz negatif yönde ilişki bulmuşlardır. H<sub>10</sub> ve H<sub>11</sub> hipotezleri temel psikolojik ihtiyaçların motivasyonsuzluk düzeyi ile yaşam doyumu ve olumlu duygu durumları üzerindeki etkisinin ölçülmesi amacıyla oluşturulmuştur.

### **3.3. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmanın çalışma verileri 2018 yılının Mayıs-Haziran aylarında toplanmıştır. Çalışma rekreatif amaçlarla bisiklet sürenlerin oluşturduğu "Interrail Türkiye Bicyclerail" grubunda uygulanmıştır. Ana kütleyi oluşturan grupta yaklaşık 33.824 kişi bulunmaktadır. Ana kütleden % 95 güvenilirlik sınırları içerisinde %

5'lik bir hata payı dikkate alınarak örneklem büyüklüğü 380 kişi olarak hesaplanmıştır (Sekaran, 2000:295). Anket grubun sayfasında on-line olarak paylaşılmış ve 461 anket doldurulmuştur. Ölçekte boş soru bırakılmasına sistem üzerinden izin verilmediği için ilk aşamada elenen anket olmamıştır. On iki anket uç değerlerde çıktığı için analize dahil edilmemiş toplamda 449 anket analize dahil edilmiştir.

### **3.4. VERİ TOPLAMA VE ÖLÇME ARACI**

Araştırmada veri toplama aracı olarak soru formundan yararlanılmıştır. Araştırmada açığa çıkarılmak istenen bilgilere en kısa sürede erişilmek istenmesi ve gerekli olan açıklamaların yapılabilmesine imkan sağlayan en etkili tekniklerden birisi olan anket tekniği kullanılmıştır (Tütüncü, 2001).

Araştırmada kullanılan ankette altı bölüm bulunmaktadır. Anketin giriş bölümünde çalışmanın amacı, toplanan verilerin etik değerler içinde kullanılacağı, ve araştırmacının bağlı olduğu kurum belirtilmiştir. Anketin birinci bölümünde spor motivasyonu ile ilgili ifadeler bulunmaktadır. İkinci bölümünde yaşam doyumuna yönelik ifadeler bulunmaktadır, üçüncü bölümünde, genel değerlendirmeye yönelik ifadeler bulunmaktadır, dördüncü bölümde temel ihtiyaç tatminine ilişkin ifadeler bulunmaktadır, beşinci bölümde olumlu ve olumsuz deneyime yönelik ifadeler bulunmaktadır, anketin son bölümünde ise demografik sorulara yer verilmiştir.

Anketin ilk beş bölümünde yer alan spor motivasyonu, yaşam doyumu, genel değerlendirme ve temel ihtiyaç tatminine, olumlu ve olumsuz deneyime yönelik ifadelerde aralık ölçeği, son bölümünde ise belirli niteliklere göre gruplara ayıran sınıflama ve oranlı ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıların tutumlarını ölçmek amacıyla yedili likert tutum ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçüm araçlarından aşağıda bahsedilmektedir.

#### **3.4.1. Spor Motivasyon Ölçeği**

Motivasyon, spor psikolojisi alanında ön plana çıkan konular arasında yer almakta ve spor ortamındaki davranışların açıklanmasında önemli bir yere sahiptir.

Özellikle sportif faaliyetlere katılma, katılımı sürdürme ve bırakma nedenlerine ilişkin açıklayıcı yaklaşımlar sunmaya çalışır (Kazak, 2004, 192). Motivasyonun faaliyete katılımı ve sonlandırmasını etkilediği göz önüne alındığında bu motivasyonların belirlenmesi rekreasyonel faaliyetlere katılımın sağlanmasında ve arttırılmasında bir gösterge olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin belli nedenlerden dolayı rekreasyonel faaliyetlere katılması içsel ya da dışsal nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu tezde Bireylerin içsel olarak mı motive oldukları yoksa dışsal olarak mı motive oldukları “Spor Motivasyon Ölçeği” kullanılarak belirlenmiştir.

Spor motivasyonunu belirlemek amacıyla Pelletier ve arkadaşları (1995) tarafından geliştirilen: Pelletier ve arkadaşları (2013) tarafından güncellenen “Spor Motivasyonu Ölçeği II (Sport Motivation Scale II, SMS II) kullanılmıştır. Ölçekte bireylerin altı temel motivasyonunu ölçen on sekiz madde bulunmaktadır.

Ölçekte yer alan boyutlar:

- İçsel düzenleme
- Özümsemiş düzenleme
- Özdeşimsel düzenleme
- İçe yansıtılmış düzenleme
- Dışsal düzenleme
- Motivasyonsuzluk

Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum ölçeğinde yedili likert tutum ölçeği (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen Katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5=Kısmen katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Katılımcıların ifadelerine katılma durumlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Ölçek daha önce yapılan ampirik çalışmalarda geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Pelletier ve diğerleri, 2013; Öcal ve Sakallı, 2018).

### **3.4.2. Öznel İyi-Oluş Ölçeği**

ÖİÖ ile ilgili araştırmalar birden çok öge içermektedir. ÖİÖ’ u ölçebilmek için iki ölçek kullanılmaktadır. Bunlardan ilki Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, olumlu ve olumsuz duygu ölçeği (PANAS), her biri on duygu maddesine sahiptir ve hem olumlu hem de olumsuz duyguyu ölçer. Bir diğeri ise

“Yaşam doyumu ölçeği” (Diener, 1984: 35). Çağdaş araştırmalara göre ÖİÖ üç ayırt edilebilir bileşenli bir yapıya sahiptir bunlar: olumlu etki, olumsuz etki ve yaşam doyumdur (Diener, 1984: 547; Diener ve diğerleri, 1985: 71).

#### **3.4.2.1. Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği**

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Olumlu ve Olumsuz Duygu (Positive and Negative Affect Scale – PANAS) ölçeği kullanılmıştır. PANAS ölçeği olumlu etki ve olumsuz etkiyi ölçmek için kullanılan en yaygın ölçektir (Weiss ve Cropanzano, 1996: 27). Bu ölçek olumlu etkiyi ölçen on maddeden ve olumsuz etkiyi ölçen on maddeden oluşmaktadır. Maddeler (1=Asla, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sık sık, 5=Her zaman) aralığında olmak üzere beşli likert tipi ölçeğe göre derecelendirilmiştir. Günlük olumlu etki ve olumsuz etki skorlarını oluşturmak için alt kalemlerin ortalaması alınmaktadır (Gagne, 2003: 377).

Ölçek daha önce yapılan deneysel çalışmalarda geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Watson ve diğerleri, 1988; Gençöz, 2000). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlığı olumlu duygu durum alt boyutu için .83, olumsuz duygu durum alt boyutu için .86 olarak rapor edilmiştir.

#### **3.4.2.2. Yaşam Doyum Ölçeği**

Yaşamdan doyumu ölçeği (SWLS; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bireyin genel olarak bir bütün olarak yaşamından duydukları genel tatmin duygusunun kısa bir değerlendirmesi olarak tasarlanmıştır. ÖİÖ’ un yaşam doyumu bileşeninin bir ölçüsü olarak yoğun bir şekilde kullanılmıştır (Pavot ve Diener, 2008: 137). Yaşam doyumu ölçeği beş madden oluşmaktadır (Pavot ve Diener, 2008: 137).

Yaşam Doyum ölçeğinde yedili likert tutum ölçeği (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen Katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5=Kısmen katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum)

kullanılmıştır. Katılımcıların ifadelerine katılma durumlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Ölçek daha önce yapılan ampirik çalışmalarda geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Pavot ve Diener, 2008; Diener ve diğerleri, 1985). Ölçeğin Köker (1991) tarafından yapılan Türkçeye uyarlama çalışması ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini  $r=.85$  olarak, madde test korelasyonları ise  $.71$  ile  $.80$  aralığında hesaplanarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada da ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı  $.88$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeği

Bu çalışmada öz belirleme kuramının alt kuramlarından birisi olan, Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum Ölçeği” (Basic Psychological Need Satisfaction – BPNT) kullanılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaç doyumu ölçeği, insanların özerklik, yeterlik, ilişkisellik ihtiyaçlarından memnuniyet duyma derecelerini değerlendiren bir dizi ifadeden oluşmaktadır. Bu ölçek genel olarak kişinin yaşamında ihtiyaç duyulan memnuniyeti ifade etmektedir. Ölçekte bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacını ölçen yirmi bir madde bulunmaktadır.

Ölçekte yer alan boyutlar:

- Özerklik (autonomy)
- Yeterlik (Competence)
- İlişkisellik (relatedness)

Temel Psikolojik İhtiyaç Doyum ölçeğinde yedili likert tutum ölçeği (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen Katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5=Kısmen katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) kullanılmıştır. Katılımcıların ifadelerine katılma durumlarına göre karşılaştırmalar yapılmıştır.

Ölçek daha önce yapılan ampirik çalışmalarda geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Chen ve diğerleri, 2015; Çankaya, 2009). Bacanlı ve Cihangir-Çankaya tarafından Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa katsayısı

özerklik için .71; yeterlik için .60; ilişkisellik için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin alt boyutları için elde edilen Cronbach Alfa katsayıları özerklik için .68; yeterlik için .60; ilişkisellik içinse 75. olarak hesaplanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

#### 4.1. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Çalışmanın bu bölümünde, ilk olarak veri temizliğiyle ilgili bilgiler aktarılmıştır. İkinci olarak elde edilen verilerin genel örüntüsüne ilişkin betimleyici ve karşılaştırmalı istatistiksel analizler ve değişkenler arasındaki ilişkilerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Son olarak ise yapısal eşitlik modellemeleri ile sınanan araştırmanın temel hipotezlerine ilişkin sonuçlar rapor edilmiştir.

##### 4.1.1. Veri Temizliği

SPSS 18 Paket Programı kullanılarak oluşturulan veri setinde, analiz aşamasına geçmeden önce Tabachnick ve Fidell (2007; 91) tarafından önerilen sıra ile veri temizliği yapılmıştır. İlk olarak, veride bulunan değerlerin olması gereken sınırlar içerisinde olup olmadığını test etmek amacıyla verilere betimsel istatistik analizleri uygulanmış ve girilen değerlerin hepsinin olması gereken üst ve alt değerler içerisinde olduğu görülmüştür (bkz., Tablo 1).

**Tablo 1.** Çalışmada Yer Alan Ölçeklerin En Düşük ve En Yüksek Değerleri, Ortalamaları ve Standart Sapmaları.

Değişkenler	n	En Düşük	En Yüksek	Ort.	Ss.
Özerk Motivasyon	449	1.00	7.00	6.17	.91
Kontrollü Motivasyon	449	1.00	7.00	4.50	1.16
Motivasyonsuzluk	449	1.00	7.00	2.17	1.61
Özerklik	449	1.83	7.00	5.05	1.00
İlişkisellik	449	2.22	7.00	5.24	.87
Yeterlik	449	1.00	7.00	5.02	.97
Temel İhtiyaç Doyumu	449	2.00	7.00	5.13	.82
Yaşam Doyum	449	1.00	7.00	4.94	1.27
Olumlu Duygu	449	1.00	5.00	4.24	.54
Olumsuz Duygu	449	1.00	4.80	1.89	.67

İkinci olarak araştırmada ele alınan tüm değişkenlerin normallik sayıltısını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için kayışlılık (skewness) ve sivrilik (kurtosis)

değerlerine bakılmıştır. Özerk Motivasyon ile olumlu ve olumsuz duygu durum ölçeklerinden alınan ortalama puanların kayışlılık ve sivrilik değerleri  $\pm 2$  aralığı dışında olduğu için bu ölçeklerde Z puanı  $\pm 3.29$  sınırını aşan on bir katılımcı analizlerin yürütüleceği veri setinden çıkarılmıştır ve yapılan bütün analizler 449 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü olarak çok değişkenli uç değerlerin saptanması amacıyla verilere aşırı değerler analizleri uygulanmıştır. Öncelikle  $sd = 9$  için,  $p < .01$ 'de hesaplanan 21.67 Mahalonobis uzaklığının (Mahalonobis distance) üstünde olan bir katılımcı analizlerin yürütüleceği veri setinden çıkarılmıştır.

Dördüncü olarak doğrusallık koşulunun sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için Q-Q grafiklerine bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar değişkenlerin doğrusal olduğunu göstermiştir.

Son olarak veri, çoklu doğrusal bağlantı açısından VIF (variance inflation factor) değeriyle test edilmiş ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı ( $VIF < 3$ ) görülmüştür (tablo 2). Tüm bu işlemler sonucunda veri seti, analizler için hazır hale getirilmiştir.

**Tablo 2.** Çoklu Bağlantı Değerleri.

Model	Standart Katsayı Değerleri	t	Sig.	Doğrusallık Değerleri	
	Beta			Tolerans	VIF
Sabit (Constant)		2,813	,005		
ozerk_mot_toplam	-,048	-,810	,418	,649	1,541
kont_mot_toplam	-,013	-,217	,828	,610	1,640
amotivasyonn	-,029	-,541	,589	,757	1,321
Ozerklik	,035	,504	,614	,471	2,121
Iliskisellik	,046	,667	,505	,473	2,112
Yeterlik	-,001	-,019	,985	,440	2,271
YD_toplam	,001	,022	,982	,604	1,657
panas_olumlu	,042	,724	,470	,682	1,467
panas_olumsuz	-,020	-,389	,697	,831	1,203



#### 4.1.2. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimleyici İstatistiksel Analizler

Bu bölümde örneklem grubunun yaşları, öğrenim durumları, cinsiyetleri, medeni durumları, meslekleri, rekreatif faaliyete katılım şekilleri, bisiklet türlerine ilişkin frekans analizleri ve haftada kaç saat / km bisiklet sürdükleri ile ilgili betimleyici istatistiksel analizler yer almaktadır (bkz., Tablo 3).

**Tablo 3.** Demografik Veriler.

Cinsiyet	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kadın	65	14.5
Erkek	384	85.5
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Medeni Durum	Sayı (n)	Yüzde (%)
Bekar	258	57.5
Evli	191	42.5
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Öğrenim Durumu	Sayı (n)	Yüzde (%)
Zorunlu Eğitim	125	27.8
Ön lisans	61	13.6
Lisans	189	42.1
Lisansüstü	74	16.5
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>
Yaş	Sayı (n)	Yüzde (%)
20 ve altı	77	17.1
21-30	119	26.5
31-40	143	31.8
41-50	61	13.6
51 ve Üstü	49	10.9
<b>Toplam</b>	<b>449</b>	<b>100</b>

Araştırmaya katılanların % 85.5'i erkek, % 14.5'i kadındır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dengeli bir biçimde dağılmadığı söylenebilir.

Anketi yanıtlayan katılımcıların %17.1'i 20 yaş ve altı, %26.5'i 21-30 yaş aralığında, %31.8'i 31-40 yaş aralığında, %13.6'sı 41-50 yaş aralığında, %10.9'u 51

ve üstü olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılanların çoğunun (yaklaşık olarak yarısının) 31-40 yaş ve 21-30 yaş aralıklarında olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılanların %57.5'i bekar, %42.5'i evli olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların medeni durum açısından dengeli bir biçimde dağıldığı söylenebilir.

Araştırmaya katılanların %27.8'i zorunlu eğitim, %13.6'sı ön lisans, %42.1'i lisans, %16.5'i lisansüstü mezunu olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların büyük bölümü yükseköğretim mezunudur.

**Tablo 4.** Araştırmaya Katılanların Bisiklet Türleri Bilgilerine Ait Sayısal Dağılım.

Alt Boyut	Sayı (n)	Yüzde (%)
MTB (Dağ) bisikleti	130	29
Yol (Yarış, cyclocross, TT) bisikleti	151	33.6
Tur bisikleti	51	11.4
Şehir (hibrit) bisikleti ve Katlanır bisiklet	117	26.1
Toplam	449	100

Araştırmaya katılanların %29'u MTB (dağ) bisikleti, %33.6'sı yol (yarış, cyclocross, TT) bisiklet, %11.4'ü tur bisikleti, 26.1'i şehir bisikleti kullandığı belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir bölümünün yol bisikleti ve dağ bisikleti kullandığını söylemek mümkündür.

**Tablo 5.** Araştırmaya Katılanların Katılış Şekline Ait Sayısal Dağılım.

Alt Boyut	Sayı (n)	Yüzde (%)
Bireysel	301	67
Grup	148	33
Toplam	449	100

Araştırmaya katılanların % 67'si bireysel, % 33'ü grupla birlikte faaliyete katıldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük bir bölümünün faaliyete bireysel katıldıklarını söylemek mümkündür.

**Tablo 6.** Araştırmaya Katılanların Mesleklerine Ait Sayısal Dağılım.

Alt Boyut	Sayı (n)	Yüzde (%)
Çalışmıyorum	90	20
Emekli	33	7.3
Serbest meslek	67	14.9
Memur	89	19.8
Diğer	170	37.9
Toplam	449	100

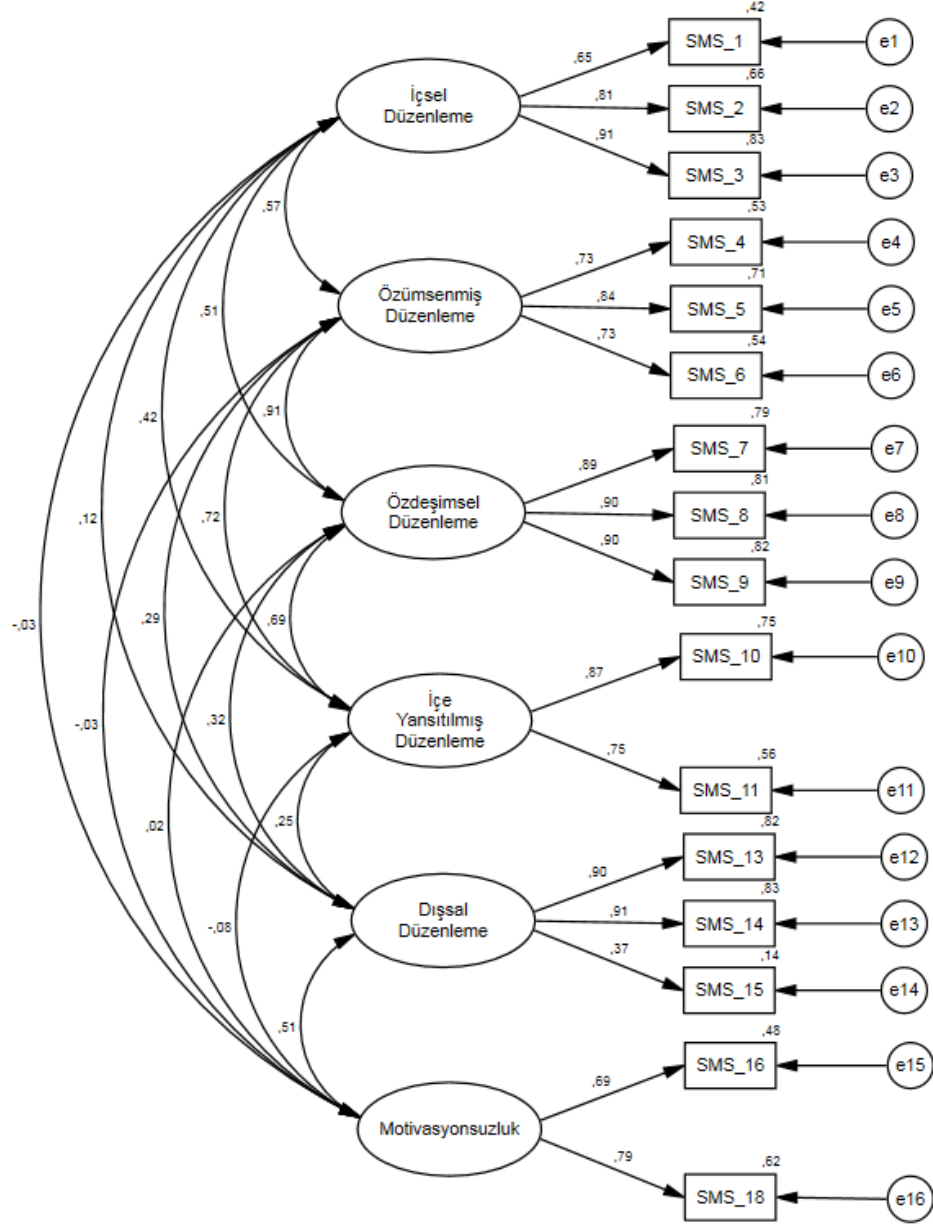
Faaliyete katılanların % 20'si çalışmadığını bildirirken , % 7.3'ü emekli olduklarını, % 14.9'u serbest meslek sahibi olduklarını, % 19.8'i memur, % 37.9'u diğer meslek sahibi olduklarını belirtmişlerdir. Faaliyete katılanların büyük bir bölümünün diğer meslek türünü seçtikleri söylemek mümkündür.

Son olarak, katılımcıların haftada ortalama 10.64 (S = 10.47) saat bisiklet sürerek ortalama olarak 123.82 (S= 112.73) km yol yaptıkları bulunmuştur.

#### **4.1.3. Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Bu çalışmada da Spor Motivasyonu Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda “Bisiklet sürmeseydim kendimi değersiz hissedirdim.” ve “Bisiklet sürdüğüm için çevremdekiler beni takdir eder.” maddeleri yer almaları gereken alt boyutlarda yeterli düzeyde yük almadığı ve programın modifikasyon indekslerinde de çıkarılması önerildiği için analizlere dahil edilmemiş ve model yeniden sınanmıştır. Bu aşamada elde edilen sonuçlar verinin model ile iyi düzeyde uyum sağladığını göstermiştir,  $\chi^2 (89) = 283.03$ ,  $p < .001$ , CFI = .95, GFI= .93, AGFI = .89, NFI= .93, RMSEA = .07 (Bkz. Şekil 9). Bu çalışmada her bir alt boyut için elde edilen Cronbach Alfa katsayıları da Tablo 7’de verilmiştir.

Şekil 9. Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.



**Tablo 7.** Spor Motivasyon Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Cronbach Alfa Değerleri.

Alt Boyut	Cronbach Alfa Değerleri
İçsel motivasyon	.83
Özümseme	.81
Özdeşim	.93
İçe atım	.72
Dışsal düzenleme	.75
Motivasyonsuz	.69

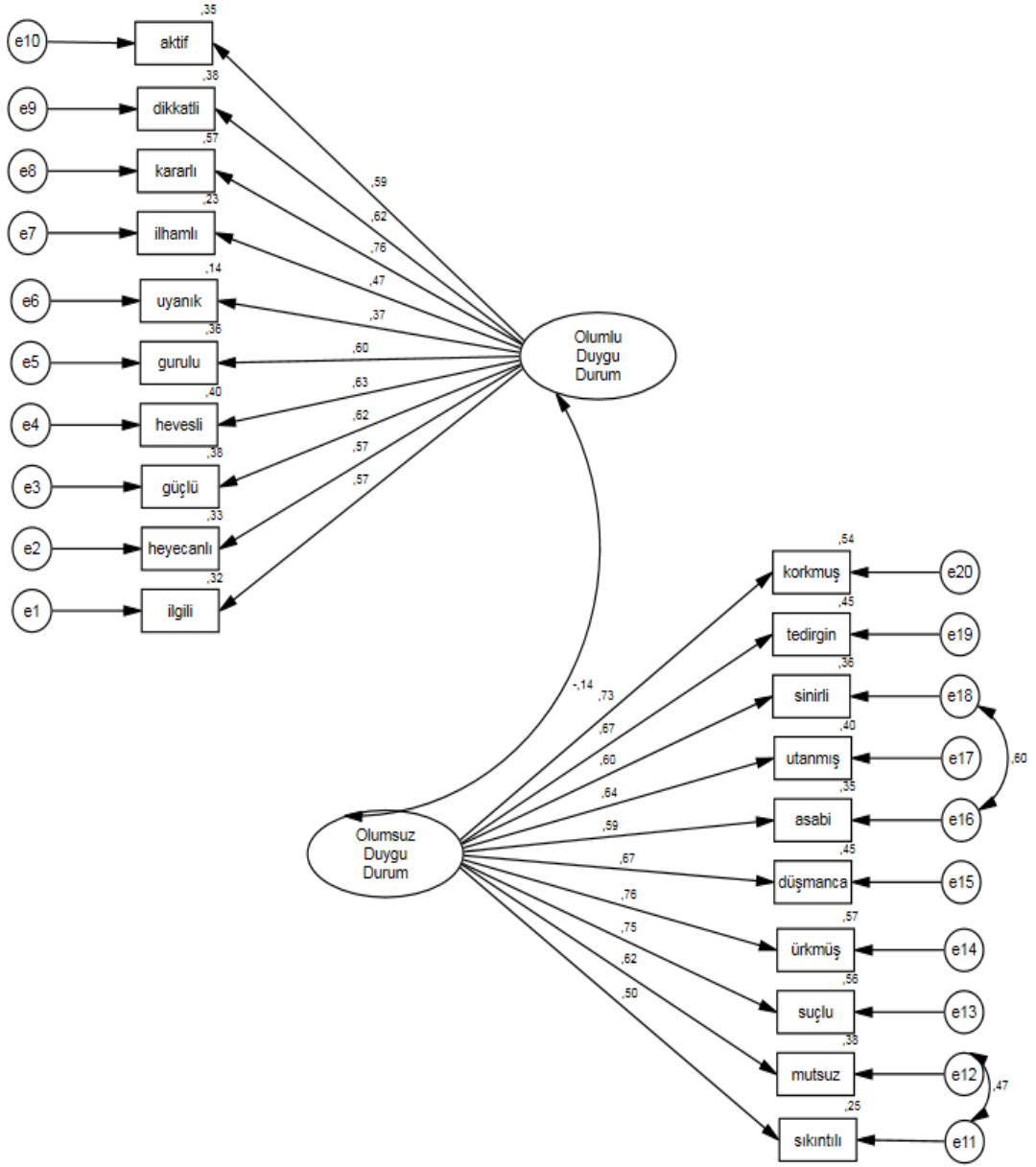
**Tablo 8.** Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki Çoklu Bağlantı Değerleri.

			Beta	t	P
İçsel_Düzenleme	<-->	Özümsemiş_Düzenleme	,568	7,816	***
İçsel_Düzenleme	<-->	Özdeşimsel_Düzenleme	,509	7,833	***
İçsel_Düzenleme	<-->	İçe_Yansıtılmış_Düzenleme	,430	6,670	***
İçsel_Düzenleme	<-->	Dışsal_Düzenleme	,131	2,463	,014(ns)
İçsel_Düzenleme	<-->	Motivasyonsuzluk	-,024	-,414	,679(ns)
Özümsemiş_Düzenleme	<-->	Özdeşimsel_Düzenleme	,917	11,529	***
Özümsemiş_Düzenleme	<-->	İçe_Yansıtılmış_Düzenleme	,742	9,971	***
Özümsemiş_Düzenleme	<-->	Dışsal_Düzenleme	,293	5,128	***
Özümsemiş_Düzenleme	<-->	Motivasyonsuzluk	-,020	-,329	,742(ns)
Özdeşimsel_Düzenleme	<-->	İçe_Yansıtılmış_Düzenleme	,704	10,599	***
Özdeşimsel_Düzenleme	<-->	Dışsal_Düzenleme	,327	6,036	***
Özdeşimsel_Düzenleme	<-->	Motivasyonsuzluk	,024	,418	,676(ns)
İçe_Yansıtılmış_Düzenleme	<-->	Dışsal_Düzenleme	,256	4,538	***
İçe_Yansıtılmış_Düzenleme	<-->	Motivasyonsuzluk	-,69	-1,119	,263(ns)
Dışsal_Düzenleme	<-->	Motivasyonsuzluk	,509	6,877	***

#### 4.1.4. Olumlu ve Olumsuz Duydu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Bu çalışmada da Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar verinin model ile iyi düzeyde uyum sağladığını göstermiştir.  $\chi^2(167) = 416.588, p < .001, CFI = .92, GFI = .91, AGFI = .89, NFI = .88, RMSEA = .06$  (Bkz. Şekil 10). Bu çalışmada her bir alt boyut için elde edilen Cronbach Alfa katsayıları da Tablo 1’de verilmiştir.

**Şekil 10.** Olumlu ve Olumsuz Duygu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.



**Tablo 9.** Olumlu ve Olumsuz Duygu Durum Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi Cronbach Alfa Değerleri.

Alt Boyut	Cronbach Alfa Değerleri
Olumlu Duygu	.82
Olumsuz Duygu	.88

#### 4.1.5. Karşılaştırmalı İstatistiksel Analizler

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada önerilen kuramsal modellerde ele alınan değişkenlerle ilgili karşılaştırmalı istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Öncelikle bu değişkenlerin katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, bisiklet çeşidi ve faaliyete katılım şekline göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

##### 4.1.5.1. Yaş Değişkenin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı motivasyon (özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk) düzeylerinin farklı yaş gruplarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmış, ayrıca bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde ne derece etkisi olduğunu gösteren “eta kare” değerleri incelenmiştir (kutsal, Bilge, 2012:288). Cohen (1988)’ e göre  $0,01 \leq \eta^2 < 0,06$  düşük düzeyde etki,  $0,06 \leq \eta^2 < 0,14$  orta düzeyde etki ve  $\eta^2 \geq 0,14$  büyük düzeyde etki olarak nitelenir. Farklı yaş gruplarına göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo10’da gösterilmiştir. Katılımcıların raporlarına göre farklı yaş gruplarında olmanın temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür, Wilks'  $\lambda = .94$ ;  $F(12, 1169.71) = 2.52, p < .01, \eta^2 = .02$ . Her ne kadar etki büyüklüğü düşük düzeyde ( $\eta^2 = .02$ ) çıksa da yine de gruplar arasında anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmüştür. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon değişkenlerine göre bir farklılaşma elde edilmiştir, Sırasıyla;  $F(4, 10.16) = 3.13, p < .05, \eta^2 = .03$ ,  $F(4, 25.77) = 4.99, p < .001, \eta^2 = .04$ . Her ne kadar etki büyüklüğü özerk motivasyon için ( $\eta^2 = .03$ ), kontrollü motivasyon için ( $\eta^2 = .04$ ) düşük düzeyde çıksa da yine de

gruplar arasında anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmüştür. Tablo 10'dan da izlenebileceği gibi, elde edilen sonuçlara göre, 20 ve altı yaş grubundaki bireylerin özerk motivasyon düzeyleri 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir. Aynı zamanda 20 ve altı yaş grubundaki bireylerin kontrollü motivasyon düzeyleri 21-30, 31-40 ve 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerden daha yüksektir. Bulunan sonuçlar incelendiğinde “Katılımcıların özerk motivasyon, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeylerindeki farklılıklar incelendiğinde özerk ve kontrollü motivasyonda farklılık var motivasyonsuzlukta ise farklılık bulunmamaktadır üç önermenin ikisi kabul edilmiştir” bu yüzden H<sub>1</sub> hipotezi kısmen desteklenmiştir.

**Tablo 10.** Motivasyon Türlerinin Farklı Yaş Gruplarına Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Bağımlı Değişkenler	Yaş Grubu	n	Ort.	ss.
Özerk Motivasyon	20 ve altı	77	6.41	.71
	21-30	119	6.17	.88
	31-40	143	6.11	.99
	41-50	61	6.25	.82
	51 ve üstü	49	5.85	1.03
	Toplam	449	6.17	.91
Kontrollü Motivasyon	20 ve altı	77	4.97	1.19
	21-30	119	4.26	1.10
	31-40	143	4.44	1.18
	41-50	61	4.60	1.03
	51 ve üstü	49	4.37	1.14
	Toplam	449	4.50	1.16
Motivasyonsuzluk	20 ve altı	77	2.26	1.75
	21-30	119	2.17	1.52
	31-40	143	2.07	1.58
	41-50	61	2.27	1.72
	51 ve üstü	49	2.24	1.55
	Toplam	449	2.17	1.61

Karşılaştırmalı analizlere ilişkin anlamlılık değerleri metin içerisinde verildiği için tablo 10, 11, 12, 13, 14, 15'de bu değerlere yeniden yer verilmemiştir.



#### 4.1.5.2. Cinsiyet Değişkenin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı motivasyon düzeylerinin katılımcıların cinsiyetine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmış, cinsiyete göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’de gösterilmiştir. Katılımcıların raporlarına göre cinsiyetin temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Wilks'  $\lambda = .98$ ;  $F(3, 445) = 2.96$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .02$ . Her ne kadar hipotez desteklense de yine de etki büyüklüğünün ( $\eta^2 = .02$ ) düşük olduğu görülmektedir. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, sadece özerk motivasyon değişkeninde bir farklılaşma elde edilmiştir,  $F(1, 4.87) = 5.96$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .01$ . Yapılan analiz sonucunda eta kare değerinin özerk motivasyon için ( $\eta^2 = .02$ ) düşük düzeyde çıkmış olsa da yine de gruplar arasında anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmektedir. Tablo 11’den de izlenebileceği gibi, elde edilen sonuçlara göre, kadın katılımcıların özerk motivasyonu erkek katılımcılardan daha yüksektir. Kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzlukta ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Analiz sonucunda çıkan değerler “Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri cinsiyetlerine bağlı olarak farklılaşmaktadır.” ifadesini öneren  $H_2$  hipotezi kısmen desteklenmiştir. Her ne kadar cinsiyet üzerine analiz yapılmış olsa da hücrelerdeki veri dağılımı göz ardı edilmemelidir. En küçük veri sayısı olan kadın sayısı 30’ un üzerinde olmasına rağmen kadın ve erkek katılımcı sayısı arasındaki fark yüksektir.

**Tablo 11.** Motivasyon Türlerinin Farklı Cinsiyete Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Bağımlı Değişkenler	Cinsiyet	ort	ss	n
Motivasyonsuzluk	,00	1,8615	1,53477	65
	_ 1,00	2,2266	1,61527	384
	Total	2,1737	1,60736	449
Kontrollü Motivasyon	,00	4,7754	,90243	65
	_ 1,00	4,7099	1,10205	384
	Total	4,7194	1,07479	449
Özerk Motivasyon	,00	6,4222	,69255	65
	_ 1,00	6,1262	,93486	384
	Total	6,1690	,90915	449

### 4.1.5.3. Eğitim Düzeyinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı motivasyon düzeylerinin farklı eğitim düzeylerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmış, farklı eğitim düzeylerine göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’de gösterilmiştir. Katılımcıların raporlarına göre farklı eğitim düzeylerinde olmanın temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Wilks'  $\lambda = .88$ ;  $F(6.77, 1078.30) = 9$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ . Her ne kadar hipotez desteklense de yine de etki büyüklüğünün düşük olduğu ( $\eta^2 = .05$ ) görülmektedir. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluk değişkenlerine göre bir farklılaşma elde edilmiştir, sırasıyla;  $F(3, 2.17) = 2.65$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .10$ ,  $F(3, 18,34) = 15,02$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .06$ ,  $F(3, 21,38)=8,70$ . Gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülse de etki büyüklüğü, eta kare değerinin kontrollü motivasyon için ( $\eta^2 = .10$ ), motivasyonsuzluk için ( $\eta^2 = .06$ ) orta düzeyde olduğu görülmüştür. Tablo 11’den de izlenebileceği gibi, elde edilen sonuçlara göre, özerk motivasyon ele alındığında zorunlu eğitim düzeyindeki bireylerin lisansüstü bireylere oranla özerk motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrollü motivasyon ele alındığında, zorunlu eğitim düzeyindeki bireylerin ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylere oranla kontrollü motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür. Amotivasyon ele alındığında, zorunlu eğitim düzeyindeki bireylerin ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylere oranla kontrollü motivasyonları daha yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda çıkan değerler “Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri eğitim düzeylerine bağlı olarak farklılaşmaktadır” ifadesini öneren  $H_3$  hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 12.** Motivasyon Türlerinin Farklı Eğitim Düzeylerine Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Düzeyi	n	Ort.	ss.
Özerk Motivasyon	Zorunlu Eğitim	125	6.3	.90
	Ön Lisans	61	6.1	.82
	Lisans	189	6.1	.90
	Lisans Üstü	74	6.0	.99
	Toplam	449	6.2	.91
Kontrollü Motivasyon	Zorunlu Eğitim	125	5.1	1.2
	Ön Lisans	61	4.2	1.1
	Lisans	189	4.3	1.1
	Lisans Üstü	74	4.3	1.0
	Toplam	449	4.5	1.2
Motivasyonsuzluk	Zorunlu Eğitim	125	2.8	2.0
	Ön Lisans	61	2.1	1.6
	Lisans	189	2.0	1.4
	Lisans Üstü	74	1.8	1.2
	Toplam	449	2.2	1.6

#### 4.1.5.4. Kullanılan Bisiklet Çeşidinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı motivasyon düzeylerinin kullanılan bisiklet çeşidine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA yapılmış, kullanılan bisiklet çeşidine göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’te gösterilmiştir. Katılımcıların raporlarına göre kullanılan bisiklet çeşidinin temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Wilks'  $\lambda = .95$ ;  $F(12, 1169.71) = 2.04$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .05$ . Her ne kadar hipotez desteklense de yine de etki büyüklüğünün ( $\eta^2 = .05$ ) düşük olduğu görülmektedir. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon değişkenlerine göre bir farklılaşma elde edilmiştir. Sırasıyla;  $F(4, 2.12) = 2.60$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .02$ ,  $F(4, 3.34) = 2.54$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .02$ . Yapılan analiz sonucunda eta kare değerinin özerk motivasyon için ( $\eta^2 = .02$ ), kontrollü motivasyon için ( $\eta^2 = .02$ ) düşük düzeyde çıkmış olsa da yinede gruplar arasında anlamlı farklılıkların elde

edildiği görülmektedir. Tablo 12’den de izlenebileceği gibi, elde edilen sonuçlara göre, yarış bisikleti kullanan bireylerin özerk motivasyonu şehir bisikleti kullanan bireylerden daha yüksektir. Ayrıca tur bisikleti kullanan bireylerin kontrollü motivasyon düzeyleri de şehir bisikleti kullanan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre “Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri kullandıkları bisiklet çeşidine bağlı olarak farklılaşmaktadır” ifadesini öneren H<sub>4</sub> hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 13.** Motivasyon Türlerinin Katılımcıların Kullandığı Bisiklet Türüne Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Bağımlı Değişkenler	Bisiklet Türü	n	Ort.	ss.
Özerk Motivasyon	Dağ Bisikleti	130	6.21	.86
	Yarış Bisikleti	151	6.30	.77
	Tur Bisikleti	51	6.09	.91
	Şehir Bisikleti	82	5.91	1.19
	Katlanır Bisiklet	35	6.18	.82
	Toplam	449	6.17	.91
Kontrollü Motivasyon	Dağ Bisikleti	130	4.53	1.12
	Yarış Bisikleti	151	4.46	1.15
	Tur Bisikleti	51	4.82	1.14
	Şehir Bisikleti	82	4.22	1.19
	Katlanır Bisiklet	35	4.70	1.13
	Toplam	449	4.50	1.16
Motivasyonsuzluk	Dağ Bisikleti	130	2.30	1.71
	Yarış Bisikleti	151	2.05	1.46
	Tur Bisikleti	51	2.52	1.66
	Şehir Bisikleti	82	2.05	1.73
	Katlanır Bisiklet	35	2.03	1.44
	Toplam	449	2.17	1.61

#### 4.1.5.5. Rekreatif Faaliyete Katılım Şeklinin Farklı Motivasyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı motivasyon düzeylerinin rekreatif faaliyete katılım şekline bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü MANOVA

yapılmış, faaliyete katılım şekline göre ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 13’de gösterilmiştir. Katılımcıların raporlarına göre rekreatif faaliyete katılım şeklinin temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Wilks'  $\lambda = .96$ ;  $F(3, 445) = 5.98$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .04$ . Yapılan analiz sonucunda eta kare ( $\eta^2 = .04$ ) düşük düzeyde çıkmış olsa da katılımcıların raporlarına göre faaliyete katılım şeklinin temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon değişkenlerine göre bir farklılaşma elde edilmiştir, Sırasıyla;  $F(1, 12.02) = 15.00$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .03$ ,  $F(1, 9.07) = 6.88$ ,  $p < .001$ ,  $\eta^2 = .02$ . Eta kareler incelendiğinde özerk motivasyon için ( $\eta^2 = .03$ ), kontrollü motivasyon için ( $\eta^2 = .02$ ) düşük düzeyde çıkmış olsa da yinede gruplar arasında anlamlı farklılıkların elde edildiği görülmektedir. Tablo 13’ten de izlenebileceği gibi, elde edilen sonuçlara göre, faaliyete grup içerisinde katılan bireylerin hem özerk hem de kontrollü motivasyonları faaliyete bireysel olarak katılan bireylerden daha yüksektir. Yapılan analiz sonuçlarına göre “Katılımcıların özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri rekreatif faaliyete katılım şekillerine bağlı olarak farklılaşmaktadır” ifadelerini içeren H<sub>5</sub> hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 14.** Motivasyon Türlerinin Katılımcıların Bisiklet Sürme Faaliyetine Katılım Şekline Göre Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Bağımlı Değişkenler	Faaliyete Katılım Şekli	n	Ort	ss.
<b>Özerk Motivasyon</b>	Bireysel Katılım	301	6.05	.98
	Grupla Katılım	148	6.40	.69
	Toplam	449	6.17	.91
<b>Kontrollü Motivasyon</b>	Bireysel Katılım	301	4.40	1.17
	Grupla Katılım	148	4.70	1.11
	Toplam	449	4.50	1.16
<b>Motivasyonsuzluk</b>	Bireysel Katılım	301	2.23	1.57
	Grupla Katılım	148	2.06	1.67
	Toplam	449	2.17	1.61

#### 4.1.5.6. Kullanılan Bisiklet Çeşidine Göre Bireylerin Özerk ve Kontrollü Motivasyonları Arasındaki Birey İçi Farklılaşmalara İlişkin Analizler

Bu bölümde farklı tür bisiklet kullanan bireylerin özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerindeki birey içi farklılaşmaları incelemek amacıyla bir dizi Bağımlı Gruplar için t-Testi analizi yürütülmüştür ve kullanılan bisiklet çeşidine göre katılımcıların özerk ve kontrollü motivasyonlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14’de gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bütün grupların özerk motivasyon düzeyleri kontrollü motivasyon düzeylerinden daha yüksektir; sırasıyla  $t(129) = 17.51, p < .001$ ,  $t(150) = 22.00, p < .001$ ,  $t(50) = 9.46, p < .001$ ,  $t(81) = 13.38, p < .001$ ,  $t(34) = 9.51, p < .001$  (Bkz., Tablo 14). Yapılan analiz sonuçlarına göre “Katılımcıların kullandıkları bisiklet türünün, özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerindeki birey içi farklılaşmalar üzerinde etkisi vardır” ifadelerini içeren  $H_6$  hipotezi desteklenmiştir.

**Tablo 15.** Kullanılan Bisiklet Çeşidine Göre Bireylerin Özerk ve Kontrollü Motivasyonlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.

Bisiklet Türü	Bağımlı Değişkenler	n	Ort	ss.
Dağ Bisikleti	Özerk Motivasyon	130	6.21	.86
	Kontrollü Motivasyon	130	4.53	1.12
Yarış Bisikleti	Özerk Motivasyon	151	6.30	.77
	Kontrollü Motivasyon	151	4.46	1.15
Tur Bisikleti	Özerk Motivasyon	51	6.09	.91
	Kontrollü Motivasyon	51	4.82	1.14
Şehir Bisikleti	Özerk Motivasyon	82	5.91	1.19
	Kontrollü Motivasyon	82	4.22	1.19
Katlanır Bisiklet	Özerk Motivasyon	35	6.18	.82
	Kontrollü Motivasyon	35	4.70	1.13

#### 4.1.5.7. Farklı Motivasyon Düzeylerinin Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakit Üzerindeki Yordayıcı Katkısı

Bu bölümde özerk motivasyon ve kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzluğun bireylerin bisiklet sürmeye ne kadar vakit ayırdıklarını

yordamaya katkıları incelenmiştir. Bu amaçla yürütülen regresyon analizlerinde hem özerk motivasyon hem de kontrollü motivasyonun bisiklet sürmeye ayrılan zaman üzerinde anlamlı bir katkısının olduğu bulunmasına rağmen R kare değerinin çok düşük olduğu gözlemlenmektedir (Bkz. Tablo 15). Anlamlı farklılık olsa bile bu farklılık kayda değer değildir. Sırasıyla  $F(1,663.22) = 6.12, p < .05$ ,  $F(1,842.14) = 7.79, p < .01$ . Motivasyonsuzluğun katkısı ise anlamsızdır,  $p > .05$  (Bkz. Tablo 15). Tablo 15'ten de izlenebileceği gibi, özerk motivasyon bireylerin bisiklet sürmeye ayırdıkları vakitteki değişimin %1'ini açıklarken, kontrollü motivasyon ise söz konusu değişimin %2'sini açıklamaktadır. Yapılan analizler sonucunda “Özerk motivasyon, kontrolü motivasyon ve motivasyonsuzluk düzeyleri bisiklet sürmeye ayrılan vakit üzerinde belirleyici bir role sahiptir” ifadelerini içeren  $H_7$  hipotezi kısmen desteklenmiştir.

**Tablo 16.** Özerk ve Kontrollü Motivasyonun Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakit Üzerindeki Yordayıcı Katkısı.

Bağımsız Değişken	R <sup>2</sup>	B	Standart Hata	$\beta$	t
Özerk Motivasyon	.01	1.34	.54	.12	2.47*
Kontrollü Motivasyon	.02	1.19	.42	.13	2.79**
Motivasyonsuzluk	.00	.51	.31	.08	1.7

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

#### 4.1.6. Ölçüm ve Yapısal Eşitlik Modellerine Dair Analizler

Bu bölümde öncelikle ölçüm ve yapısal eşitlik modellerinde temel alınan ölçütlere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra ise, sırasıyla, **Temel İhtiyaç Tatmini, Özerk Motivasyon, Kontrollü Motivasyon ve Motivasyonsuzluk** modelleri ile ilgili önerilen kuramsal modellere ait ölçüm modellerine ve hipotezlerle ilgili yapısal eşitlik modellerine yer verilmiştir.

Araştırmanın temel hipotezlerinin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Analizler, AMOS 22 programıyla Tam Bilgiyi En Yüksek Olasılıkla Tahmin Etme Yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Önerilen model ile verinin uyumu, CFI, GFI, AGFI, NNFI ve RMSEA değerleriyle değerlendirilmiş, RMSEA için kabul edilebilir uyum .08 ve altı, CFI, GFI, AGFI ve NNFI içinse .90 ve üstü (örn., Hu ve

Bentler, 1999) olarak belirlenmiştir. Modelin uyumuyla ilgili olarak  $\chi^2$  testinin örneklem büyüklüğüne duyarlı olması nedeniyle  $sd/\chi^2$  oranı ölçütü dikkate alınmıştır. Alan yazında  $sd/\chi^2$  için 1/3 ve altı iyi uyum, 1/5'e kadar olan uyum ise yeterli uyum olarak değerlendirilmektedir (Marsh ve Hocevar, 1988).

Önerilen kuramsal modellerin testinden önce, ölçüm modellerinde göstergelerin gizil değişkenleri ne oranda temsil ettiğini saptamak ve gizil değişkenler arasındaki yapısal korelasyonları belirlemek için ölçüm modelleri sınanmıştır. Ardından ikinci aşamayı yapısal eşitlik modellemeleri oluşturmaktadır.

#### **4.1.6.1. Özerk Motivasyon, Kontrollü Motivasyon ve Motivasyonsuzluk Modelleri ile İlgili Ölçüm Modeli Sonuçları**

Özerk motivasyon ve kontrollü motivasyonun ölçüm modellerinde on dörder gösterge, dörder gizil değişken, Motivasyonsuzluğun ölçüm modelinde ise on üç gösterge ve dört gizil değişken kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar her üç ölçüm modelinin de veri ile iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir. Bütün modeller için model uyum indekslerine Tablo 16'dan, ölçüm modelleri ile ilgili şekilsel gösterimlere de Şekil 11, Şekil 12 ve Şekil 13'den ulaşılabilir. Yapısal eşitlik modeli analizi bize oluşturulmuş olan modelin değişkenlerinin birlikte test edilmesi ile ortaya çıkan sonucun, elde ettiğimiz verilerle ne derece uyumlu olduğunu göstermektedir (Meydan ve Şeşen 2011, 31-32). Bu açıdan oluşturmuş olduğumuz motivasyon ölçüm modelleri uyum indeksleri incelendiğinde  $\chi^2/sd$  değerinin özerk motivasyon modelimiz için 2.56, Kontrollü motivasyon modelimiz için 2.37 ve amotivasyon modelimiz için 2.14 olduğu görülmektedir. Alan yazında  $\chi^2/sd$  değerinin 1/3 ve altında bir değerde olması “iyi uyum” 1/5'e kadar olan oranlar ise “yeterli uyum” olarak kabul edilmektedir (Marsh ve Hocevar, 1988). Buradan bizim her üç modelimizde de ortaya çıkmış olan uyum değerlerinin 3'ün altında olması sebebiyle test edilen modelimizin gerçek verilerle iyi uyumlu olduğu görülmektedir.

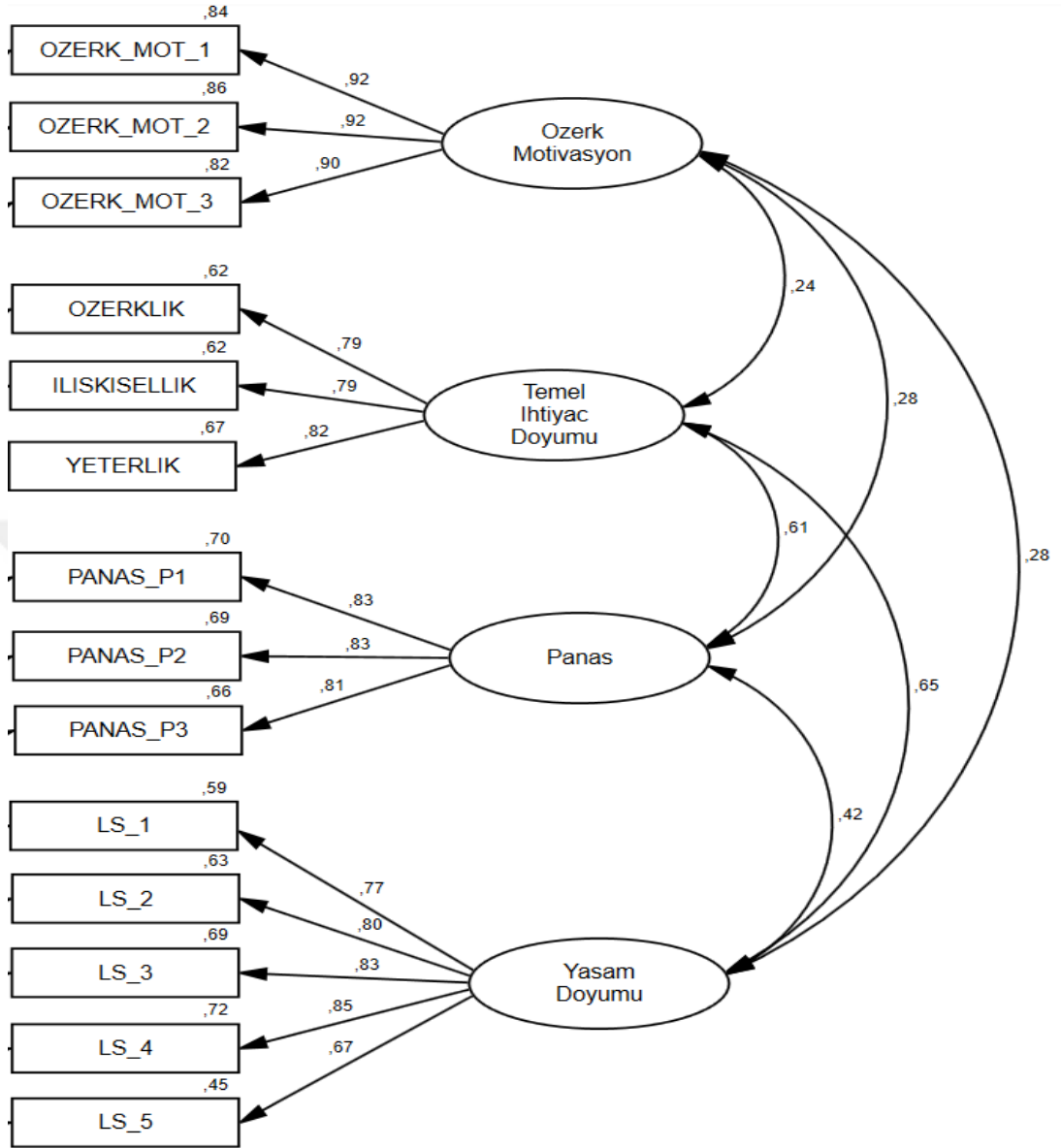


**Tablo 17.** Motivasyon Ölçüm Modelleri Uyum İndeksleri.

Modeller	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Özerk Motivasyon Modeli	181.77	71	2.56	.06	.97	.95	.92	.96
Kontrollü Motivasyon Modeli	168.54	71	2.37	.06	.97	.95	.93	.95
Motivasyonsuzluk Modeli	126.34	59	2.14	.05	.98	.96	.94	.96

Sınanan üç adet ölçüm modelinin veri ile iyi uyum göstermesinin ardından her model için doğrudan etki ve aracı etki modelleri olmak üzere ikişer adet model sınanmıştır. İlk olarak sınanan doğrudan etki modellerinde anlamsız olan yollar aracı etki modellerinde çıkarılarak analizler yürütülmüştür.

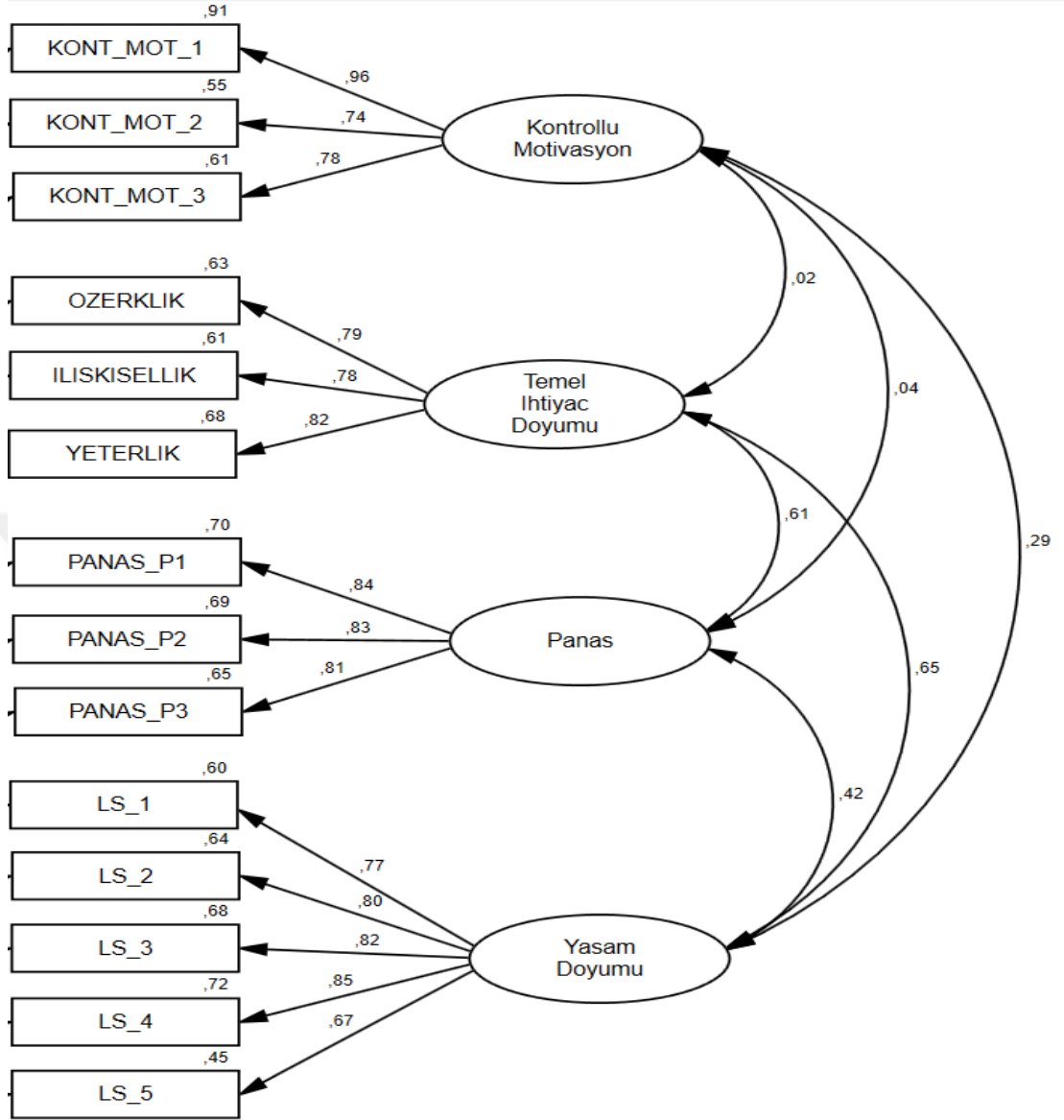
Şekil 11 . Özerk Motivasyon Ölçüm Modeli.



Tablo 18. Özerk Motivasyon Ölçüm Modeli Değerleri.

			$\beta$	T	P
Panas	<-->	Temel İh. Tat.	,609	8,913	***
Panas	<-->	Özerk mot.	,265	4,853	***
Panas	<-->	Yaşam doyumu	,406	6,544	***
Temel İh. Tat.	<-->	Özerk mot.	,234	4,246	***
Temel İh. Tat.	<-->	Yaşam doyumu	,643	8,592	***
Özerk mot.	<-->	Yaşam doyumu	,267	4,842	***

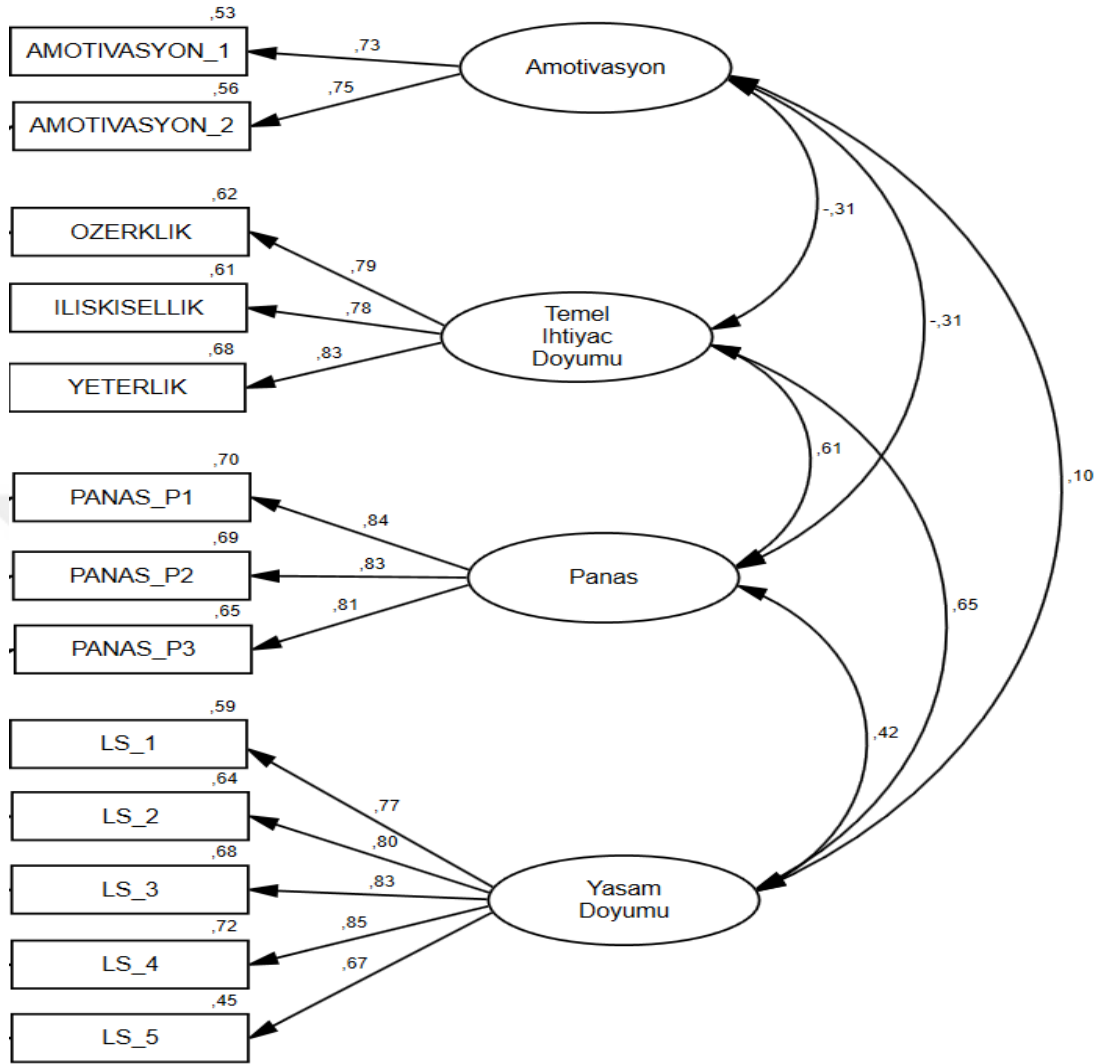
Şekil 12. Kontrollü Motivasyon Ölçüm Modeli.



Tablo 19. Kontrollü Motivasyon Ölçüm Modeli Değerleri.

			$\beta$	T	P
Panas	<-->	Temel İh.Tat.	,609	8,954	***
Panas	<-->	Kontrollü mot.	,027	,505	,614(ns)
Panas	<-->	Yaşam doyumu	,405	6,545	***
Temel İh.Tat.	<-->	Kontrollü mot.	,008	,141	,888(ns)
Temel İh.Tat.	<-->	Yaşam doyumu	,642	8,622	***
Kontrollü mot.	<-->	Yaşam doyumu	,279	5,031	***

Şekil 13. Motivasyonsuzluk Ölçüm Modeli.



Tablo 20. Motivasyonsuzluk Ölçüm Modeli Değerleri.

			$\beta$	T	P
Panas	<-->	Yaşam doyumu	,418	6,789	***
Temel İh.Tat.	<-->	Yaşam doyumu	,648	8,796	***
Panas	<-->	Temel İh.Tat.	,613	9,089	***
Panas	<-->	Amotivasyonn	-,308	-4,697	***
Temel İh.Tat.	<-->	Amotivasyonn	-,313	-4,692	***
Amotivasyonn	<-->	Yaşam doyumu	,105	1,764	0.78 (ns)

#### 4.1.6.2. Temel İhtiyaç Tatmini Yapısal Eşitlik Modeli

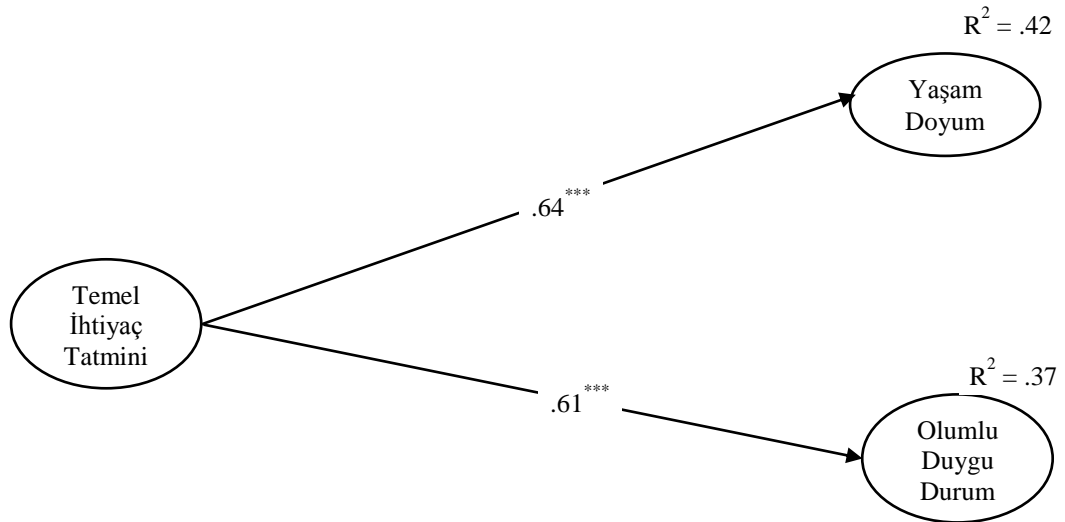
Temel İhtiyaç Tatmini ile ilgili yürütülen yapısal eşitlik modeline ilişkin model uyum indeksleri Tablo 20’de, model ile ilgili şekilsel gösterimler Şekil 14’te verilmiştir. Tablo 20’den de anlaşılacağı gibi, önerilen doğrudan etki modelinin veri ile iyi uyum sağladığı görülmüştür;  $\chi^2/df = 2.37$ , RMSEA =.06, CFI=.98.

**Doğrudan etki modeli** ayrıntılı olarak incelendiğinde temel ihtiyaç tatmininin hem yaşam doyumu hem de olumlu duygu durumunu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = .64$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .61$ ,  $p < .001$  (bkz., Şekil 14). Şekil 14’ten de izlenebileceği gibi özerk motivasyon yaşam doyumundaki varyansın % 42’sini, olumlu duygu durumundaki varyansın % 37’sini açıklamaktadır. Temel ihtiyaç tatmini doğrudan etki modeli uyum indekslerimiz incelendiğinde doğrudan etki modelimiz için  $\chi^2/sd$  değerinin 2.37 olduğu ve modelimizin gerçek verilerle iyi uyumlu olduğu görülmektedir.

**Tablo 21.** Temel İhtiyaç Tatmini Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri.

Modeller	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMS EA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Temel İhtiyaç Tatmini Doğrudan Etki Modeli	99.38	42	2.37	.06	.98	.96	.94	.96

**Şekil 14.** Temel İhtiyaç Tatmini Doğrudan Etki Modeli.



#### 4.1.6.3. Özerk Motivasyon Yapısal Eşitlik Modelleri

Özerk motivasyon ile ilgili yürütülen yapısal eşitlik modellerine ilişkin model uyum indeksleri Tablo 21’de, modeller ile ilgili şekilsel gösterimler Şekil 15 ve Şekil 16’da verilmiştir. Tablo 21’den de anlaşılacağı gibi, önerilen doğrudan etki ve aracı etki modellerinin veri ile iyi uyum sağladığı görülmüştür; doğrudan etki modelleri ve aracı etki modeli için sırası ile  $\chi^2/df = 2.36$ , RMSEA =.06, CFI=.99;  $\chi^2/df = 2.56$ , RMSEA =.06, CFI=.97.

Bu çalışmada iki adet ana modelimiz bulunmakta “Temel Model” ve “Aracı Model”. Çalışmamızdaki temel ve aracı modeli test edebilmek amacıyla Baron ve Kenny (1986) tarafından tavsiye edilen yöntem kullanılmıştır. Öncelikle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986: 1176; Boğan ve Dedeoğlu, 2015; 482). Bu amaçla öncelikle temel ihtiyaç tatmininin ÖİÖ’un alt ölçekleri olan yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygu üzerindeki direk etkisi motivasyon düzeylerinin aracılık etkisi olmadan incelenmiştir. Daha sonra öz belirleme kuramının da önerdiği gibi motivasyon türleri (Özerk, kontrollü ve amotivasyon) aracı değişken olarak modele eklenmiştir.

İlk olarak, *özerk motivasyon doğrudan etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde özerk motivasyonun hem yaşam doyumu hem de olumlu duygu durumu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = .28$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .28$ ,  $p < .001$  (bkz., Şekil 15). Şekil 15’ten de izlenebileceği gibi özerk motivasyon hem yaşam doyumundaki hem de olumlu duygu durumundaki varyansın % 8’ini açıklamaktadır

İkinci olarak, *özerk motivasyon aracı etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde, temel ihtiyaç doyumunun, özerk motivasyon, yaşam doyum ve olumlu duygu durumu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = .23$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .61$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .58$ ,  $p < .001$ . Buna ek olarak özerk motivasyonun da yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = .12$ ,  $p < .05$ ;  $\beta = .13$ ,  $p < .05$  (bkz., Şekil 16). Şekil 16’dan da izlenebileceği gibi temel ihtiyaç doyumunu, özerk motivasyondaki varyansın % 5’ini açıklamaktadır. Ayrıca özerk motivasyon ve temel

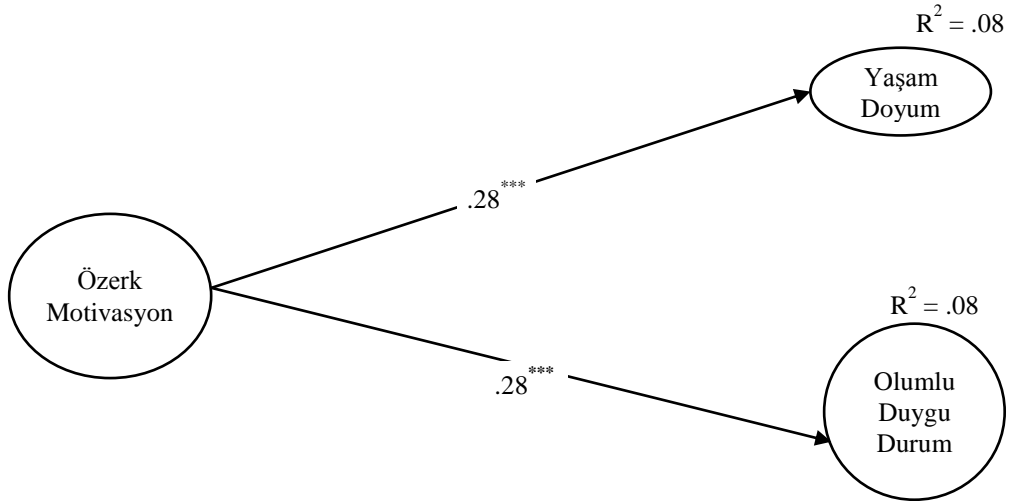
ihtiyaç doyumu, yaşam doyumundaki varyansın % 43'ünü; olumlu duygu durumundaki varyansın % 39'unu açıklamaktadır.

Özerk motivasyon doğrudan etki ve aracı etki modelleri uyum indekslerine bakılmıştır.  $\chi^2/sd$  değerlerinin özerk motivasyon doğrudan etki modeli için 2.36, özerk motivasyon aracı etki modeli için 2.56 olduğu tespit edilmiş ve modellerimizin gerçek verilerle iyi uyumlu olduğu görülmüştür (bkz., Tablo 21). Yapılan analizler sonucunda “Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de özerk motivasyon düzeyini artırarak katılımcıların yaşam doyumları ve olumlu / olumsuz duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir” ifadelerini içeren H<sub>8</sub> hipotezi kabul edilmiştir.

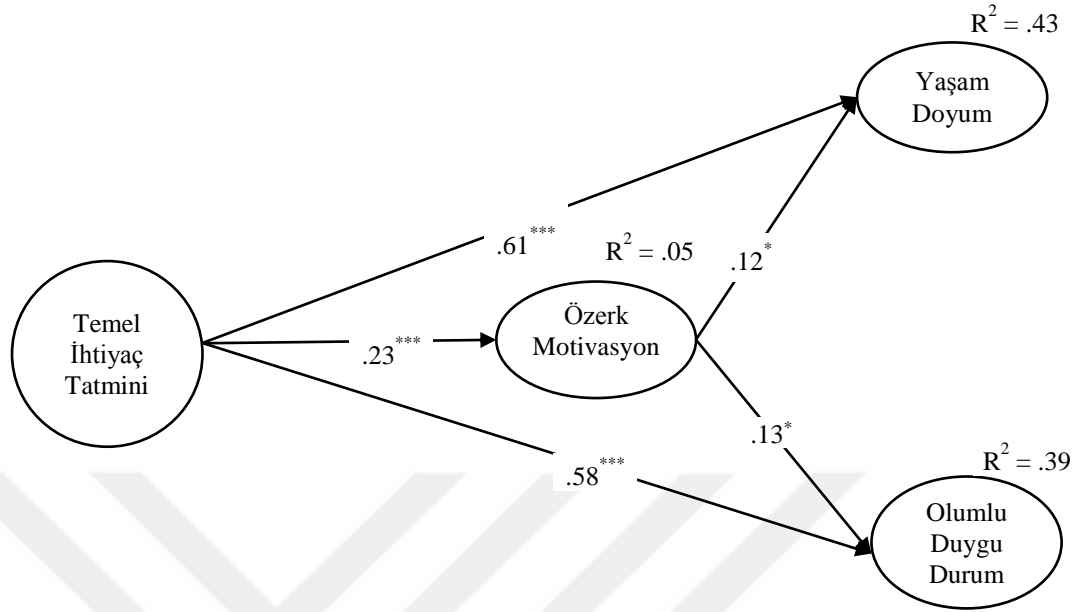
**Tablo 22.** Özerk Motivasyon Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri.

Modeller	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMS EA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Özerk Motivasyon Doğrudan Etki Modeli	96.68	41	2.36	.06	.99	.94	.98	.97
Özerk Motivasyon Aracı Etki Modeli	181.77	72	2.56	.06	.97	.95	.92	.96

**Şekil 15.** Özerk Motivasyon Doğrudan Etki Modeli



Şekil 16. Özerk Motivasyon Aracı Etki Modeli



#### 4.1.6.4. Kontrollü Motivasyon Yapısal Eşitlik Modelleri

Kontrollü motivasyon ile ilgili yürütülen yapısal eşitlik modellerine ilişkin model uyum indeksleri Tablo 22’de, modeller ile ilgili şekilsel gösterimler Şekil 17 ve Şekil 18’de verilmiştir. Tablo 22’den de anlaşılacağı gibi, önerilen doğrudan etki ve aracı etki modellerinin veri ile iyi uyum sağladığı görülmüştür; doğrudan etki ve aracı etki modelleri için sırası ile  $\chi^2 / df = 2.04$ , RMSEA =.05, CFI=.97;  $\Delta\chi^2 / df = 2.34$ , RMSEA =.06, CFI=.95.

İlk olarak *kontrollü motivasyon doğrudan etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde kontrollü motivasyonun yaşam doyumunu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur;  $\beta = .29$ ,  $p < .001$  (bkz., Şekil 17). Şekil 17’den de izlenebileceği gibi kontrollü motivasyon yaşam doyumundaki varyansın % 9’unu açıklamaktadır.

*Kontrollü motivasyon dolaylı etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde, temel ihtiyaç doyumunun, yaşam doyum ve olumlu duygu durumu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = .64$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .61$ ,  $p < .001$ . Buna ek olarak kontrollü motivasyonun da yaşam doyumunu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur;  $\beta = .27$ ,  $p < .001$  (bkz., Şekil 18). Şekil 18’den de izlenebileceği kontrollü motivasyon ve temel ihtiyaç doyumunu, yaşam



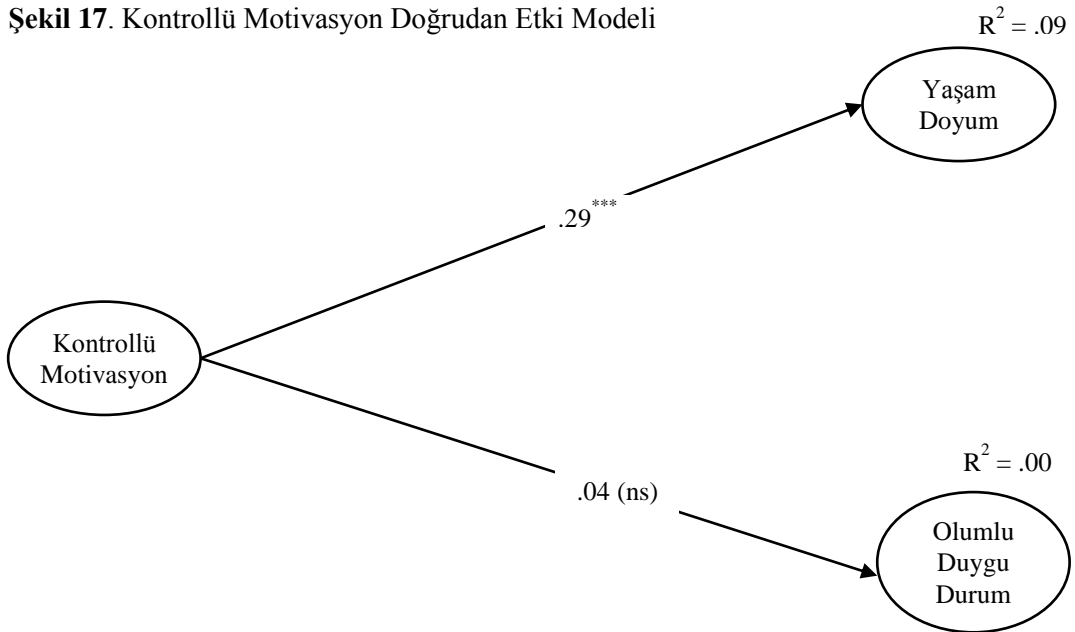
doyumundaki varyansın % 43'ünü; tek başına temel ihtiyaç doyumu ise olumlu duygu durumdaki varyansın % 39'unu açıklamaktadır.

Kontrollü motivasyon doğrudan etki ve aracı etki modelleri uyum indekslerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  değerlerinin kontrollü motivasyon doğrudan etki modeli için 2.04, kontrollü motivasyon aracı etki modeli için 2.34 olduğu tespit edilmiş ve modellerimizin gerçek verilerle iyi uyumlu olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda “Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de kontrollü motivasyon düzeyini düşürerek katılımcıların yaşam doyumları ve olumlu / olumsuz duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir” ifadelerine sahip H<sub>9</sub> hipotezi desteklenmiştir.

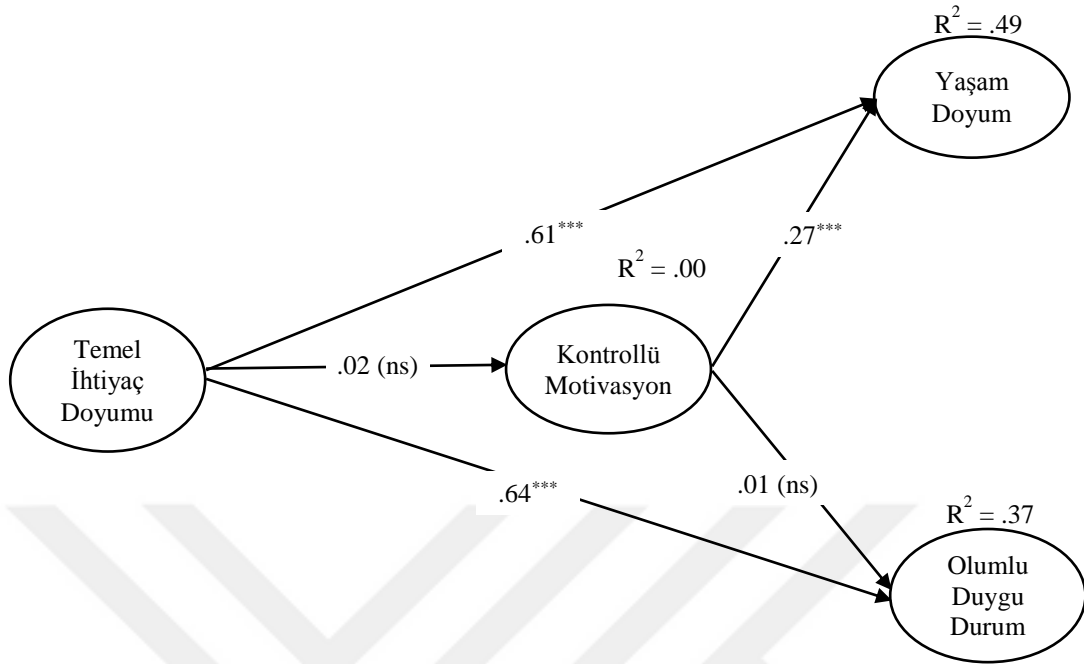
**Tablo 23.** Kontrollü Motivasyon Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri.

Modeller	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Kontrollü Motivasyon Doğrudan Etki Modeli	83.75	41	2.04	.05	.97	.95	.98	.97
Kontrollü Motivasyon Aracı Etki Modeli	168.82	72	2.34	.06	.97	.95	.93	.95

**Şekil 17.** Kontrollü Motivasyon Doğrudan Etki Modeli



Şekil 18. Kontrollü Motivasyon Aracı Etki Modeli



#### 4.1.6.5. Motivasyonsuzluk Yapısal Eşitlik Modelleri

Motivasyonsuzluk ile ilgili yürütülen yapısal eşitlik modellerine ilişkin model uyum indeksleri Tablo 23’de, modeller ile ilgili şekilsel gösterimler Şekil 19 ve Şekil 20’de verilmiştir. Tablo 23’den de anlaşılacağı gibi, önerilen doğrudan etki ve aracı etki modellerinin veri ile iyi uyum sağladığı görülmüştür; doğrudan etki ve aracı etki modelleri için sırası ile  $\chi^2 / df = 1.77$ , RMSEA =.04, CFI=.98;  $\Delta\chi^2 / df = 2.73$ , RMSEA =.06, CFI=.96.

İlk olarak *motivasyonsuzluk doğrudan etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde motivasyonsuzluğun olumlu duygu durumu negatif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur;  $\beta = -.32$ ,  $p < .001$  (bkz., Şekil 19). Şekil 19’den de izlenebileceği gibi motivasyonsuzluk olumlu duygu durumundaki varyansın % 10’unu açıklamaktadır. Diğer taraftan motivasyonsuzluk ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

*Motivasyonsuzluk dolaylı etki modeli* ayrıntılı olarak incelendiğinde, temel ihtiyaç doyumunun, motivasyonsuzluğu negatif, yaşam doyumu ve olumlu duygu durumu pozitif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur; sırasıyla  $\beta = -.26$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .64$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .57$ ,  $p < .001$ . Buna ek olarak motivasyonsuzluğun da olumlu duygu durumu negatif düzeyde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur;  $\beta =$

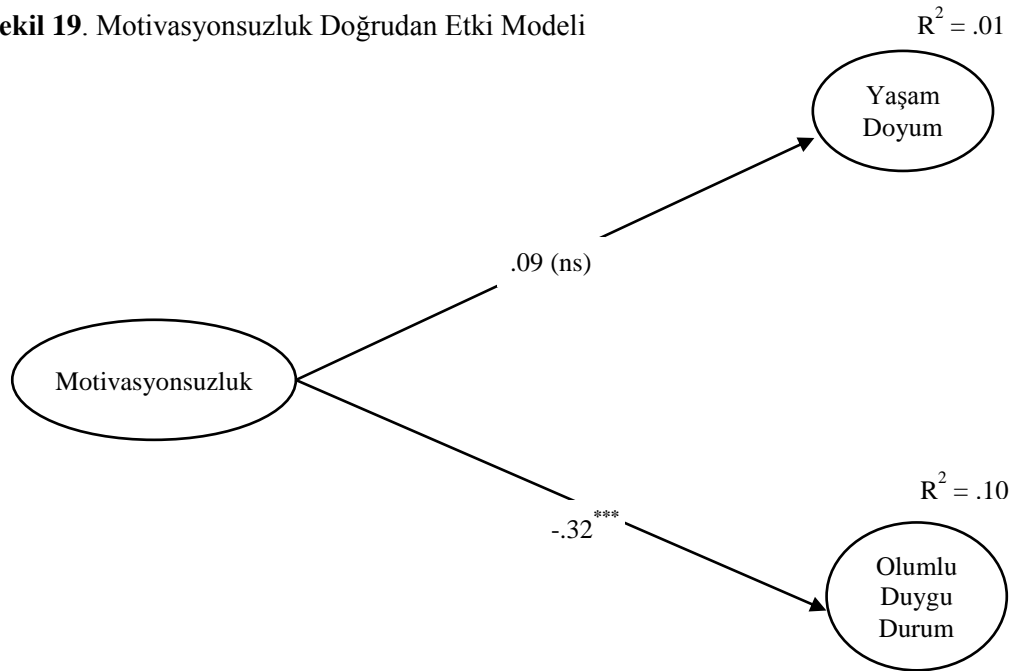
-.17,  $p < .01$ ;  $\beta = .13$  (bkz., Şekil 20). Şekil 20'den de izlenebileceği gibi temel ihtiyaç doyumu, motivasyonsuzluktaki varyansın % 7'ini açıklamaktadır. Ayrıca motivasyonsuzluk ve temel ihtiyaç doyumu birlikte olumlu duygu durumundaki varyansın % 40'ını, temel ihtiyaç doyumu ise tek başına, yaşam doyumundaki varyansın % 41'ini; açıklamaktadır.

Amotivasyon doğrudan etki ve aracı etki modelleri uyum indekslerine bakıldığında  $\chi^2/sd$  değerlerinin amotivasyon doğrudan etki modeli için 1.77, amotivasyon aracı etki modeli için 2.73 olduğu tespit edilmiş ve modellerimizin gerçek verilerle iyi uyumlu olduğu görülmüştür. Yapılan analizler sonucunda “Temel ihtiyaç doyumu hem doğrudan hem de motivasyonsuzluk düzeyini düşürerek katılımcıların olumlu duygu durumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir” ifadelerini içeren  $H_{11}$  hipotezi desteklenirken, yaşam doyumları üzerinde belirleyici bir role sahiptir ifadelerini içeren  $H_{10}$  hipotezi ise red edilmiştir.

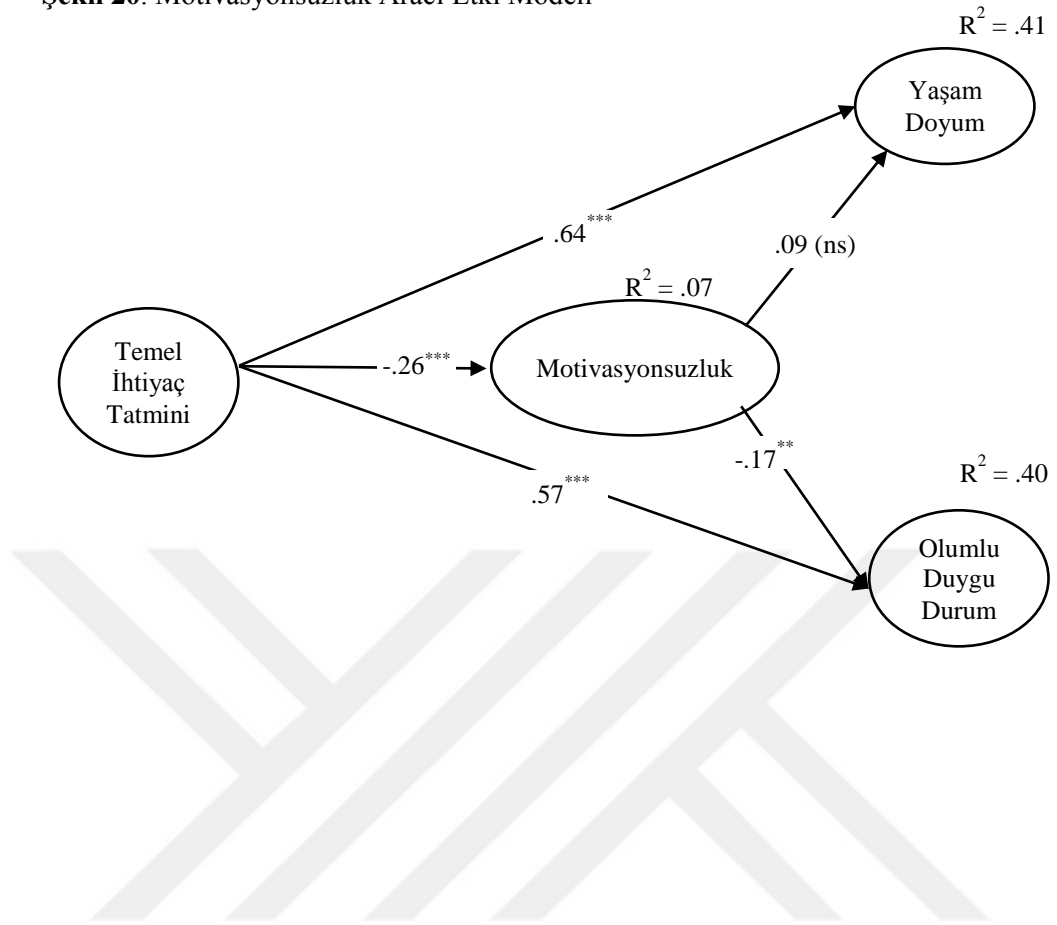
**Tablo 24.** Motivasyonsuzluk Doğrudan Etki ve Aracı Etki Modelleri Uyum İndeksleri

Modeller	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMSEA	CFI	GFI	AGFI	NFI
Motivasyonsuzluk Doğrudan Etki Modeli	56.58	32	1.77	.04	.98	.96	.99	.97
Motivasyonsuzluk Aracı Etki Modeli	166.35	61	2.73	.06	.96	.95	.92	.94

**Şekil 19.** Motivasyonsuzluk Doğrudan Etki Modeli



Şekil 20. Motivasyonsuzluk Aracı Etki Modeli



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Önceki bölümlerde de bahsedildiği gibi bu analizin temel amacı rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde motivasyon, ÖİÖ ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına uygun istatistiksel analizlerle cevap aranmış ve elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde taranmıştır. Tartışma bölümü iki ayrı başlık altında ele alınmıştır. İlk bölümde araştırmada ele alınan değişkenlerin katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, kullandığı bisikletin çeşidi, rekreatif faaliyete katılım şekli, bisiklet sürmeye ayrılan zamana göre elde edilen farklılaşmalar tartışılmıştır. Son bölümde ise temel ihtiyaç tatmininin yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygu durumu ile ilişkisi ve bu ilişkide motivasyonun aracı rolü incelenmiştir.

#### 5.1. KARŞILAŞTIRMALI İSTATİSTİKSEL ANALİZ SONUÇLARININ TARTIŞILMASI

Bu bölümde araştırmada önerilen kuramsal modellerde ele alınan değişkenlerle ilgili karşılaştırmalı analizlerin sonuçları tartışılmıştır. Öncelikle bu değişkenlerin katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, bisiklet çeşidi ve faaliyete katılım şekline göre farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Rekreatif Amaçlarla Bisiklet Süren Bireylerde Yaş, Cinsiyet, Eğitim, Kullanılan Bisikletin Çeşidi, Rekreatif Faaliyete Katılım Şekli ve Bisiklet Sürmeye Ayrılan Vakide Göre Karşılaştırılması ile İlgili Sonuçların Tartışılması.

Daha önceden de bahsedildiği gibi bu araştırmanın temel amacı rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde temel psikolojik ihtiyaç doyumu, motivasyon ve ÖİÖ arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu ana amaç doğrultusunda oluşturulan araştırma sorularına uygun istatistiksel yöntemlerle cevap aranmış ve elde edilen bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Sonuç bölümü iki ayrı başlık

altında ele alınmıştır. İlk bölümde karşılaştırmalı istatistiksel analizler tartışılmıştır. İkinci bölümde ölçüm ve yapısal eşitlik modellerine dair analizler tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre 20 ve altı yaş grubundaki bireylerin özerk motivasyon düzeyleri 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu aynı zamanda 20 ve altı yaş grubundaki bireylerin kontrollü motivasyon düzeyleri 21-30, 31-40 ve 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim, Carroll ve Alexandris (1997) tarafından yapılan çalışmada yaş ilerledikçe motivasyonun düştüğü (Carroll ve Alexandris, 1997: 290), Kelly (1983) tarafından yapılan bir çalışmada ise bireylerin yaşları arttıkça bireylerin etkinliklere katılımının azaldığı bulunmuştur. Genç bireyler daha fazla oranda güce dayalı etkinlikleri tercih ederken, ilerleyen yaşta olan bireyler daha pasif katılımlı etkinlikleri tercih etmektedirler (Ardahan ve Lapa, 2011: 1336). Bu tez çalışmasının bulgularının söz konusu çalışmaların bulguları ile bu açıdan tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak öz belirleme kuramı bireyin başarabileceği sporlara yönelmesi gerektiğini, bireyin yapmış olduğu sporda başarıma duygusu ve yeterliği hissetmesi halinde motivasyonunun artacağını söylemektedir (Kazak ve diğerleri, 2002: 2). Rekreatif faaliyete katılan bireylerde seçilen faaliyete göre güç kullanımının ön planda olduğu bisiklet kullanımında genç bireylerin, yaşı daha büyük olan bireylere göre başarılı olacağı ve bu başarıma duygusu ile motivasyonlarının daha yükseleceği düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kadın katılımcıların özerk motivasyonları erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Kontrollü motivasyon ve motivasyonsuzlukta ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Bu durum cinsiyetin rekreatif faaliyete ilişkin motivasyonu etkileyebileceğini göstermektedir. Fakat yapılan ileri analizler sonucunda anlamlı farklılığın sadece özerk motivasyonda bulunduğu ortaya çıkmıştır. Her ne kadar hipotez desteklense de yine de etki büyüklüğünün ( $\eta^2 = .02$ ) düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç Polat ve arkadaşları (2018) ve Hazar ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalarda spor motivasyonu ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonuçları ile kısmen örtüşmektedir.

Araştırmaya katılan farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin motivasyon sorularına verdikleri yanıtlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu da

eğitim düzeyinin rekreatif faaliyete ilişkin motivasyonu etkileyebileceğini göstermektedir. Bu sonuç rekreatif faaliyete ilişkin motivasyon ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Ardahan ve Lapa, 2011: 1335) ve eğitim durumu ile motivasyon arasında anlamlı bir farklılık olduğu (Caroll ve Alexandris, 1997: 290) sonuçları ile tutarlık göstermektedir.

Literatürde daha önceden yapılan çalışmalarda da eğitim düzeyi ile açık alan rekreasyon faaliyetleri arasındaki ilişki olduğu bulunmuş, eğitim düzeyi arttı bireylerin rekreatif faaliyetlere katılım oranlarının arttığı ortaya konulmuştur. Lucas' a (1990) göre, eğitim düzeyi arttı rekreatif faaliyete katılan bireylerin doğaya karşı olan bilinçleri ve doğaya olan ilgileri de artmaktadır. Yine Kelly' e (1983) göre eğitim rekreatif faaliyetlere ilişkin tutumda en belirleyici faktörlerden birisidir. Hatta Kelly (1980, 1996) eğitim durumunun bireyin gelirinden ve mesleğinden daha belirleyici etkiye sahip olduğunu söylemiştir. Lee ve diğerlerine (2001) göre bireyin geliri ve mesleği onun katılmayı istediği rekreasyonel etkinlikler üzerinde etili olurken veya onu belirlerken, bireyin eğitimi ise serbest zaman sosyalizasyonunu, serbest zaman becerisini ve serbest zamana olan ilgisini belirlemektedir (Ardahan ve Lapa, 2011: 1336).

Araştırmadan elde edilen sonuçlar kullanılan bisiklet çeşidinin temel etkisinin farklı motivasyon düzeyleri üzerinde anlamlı olduğunu göstermiştir. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenlerden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde, beklendiği gibi özerk ve kontrollü motivasyon değişkenlerine göre bir farklılaşma elde edilmiştir. Yarış bisikleti kullanan bireylerin özerk motivasyonu şehir bisikleti kullanan bireylerden daha yüksektir. Fiyat ve performans açısından bisikletleri kıyaslayacak olursak hem fiyat hem de performans açısından yarış bisikletleri diğer bisikletlerin hepsinden daha st konumdadır. Bisiklet sürüşüne başlayan bireyler önce dağ, şehir gibi fiyat olarak makul bisikletlerle bu spora başlamakta fakat hem bacak kasları güçlendikçe hem de kendi deneyimleri arttı bireylere kullandığı bisikletler yetmemekte ve daha st kalite bisikletlere geçiş yapmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında yarış bisikleti kullanan bireylerin uzun bir deneyimleri bulunduğu ve bu sporda bir devamlılık arz ettikleri görülebilir. Bu da yarış bisikleti kullanan bireylerin bisiklet sporuna daha fazla önem verdikleri ve bu faaliyeti daha fazla içselleştirerek kontrollü motivasyonlarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Yapılan

analizlerde ortaya çıkan bir diğer sonuç ise tur bisikleti kullanan bireylerin kontrollü motivasyon düzeyleri de şehir bisikleti kullanan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Tur bisikleti kullanan bireyler şehirlerarası veya ülkeler arası bisiklet sürüşleri yapmaktadırlar. Bu bireylerin normalde özerk olarak motive olmaları beklenmektedir. Fakat bizim çalışmamızda tur bisikletçilerin kontrollü motivasyon düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Öz belirleme kuramının (Ryan ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 2000) alt kuramlarından biri olan organizmik bütünleşme kuramı daha önceleri değişmez ve dışsal motivasyon olarak görülen kontrollü motivasyonun bir miktar değişebileceğini ve özerklik kazanabileceğini ortaya koymuştur. Öz belirleme kuramına göre dışarıdan kendi kendine onaylanan ve kişisel olarak değerli olan ve bu nedenle istemli ve özerk olanlara kadar farklı çeşitli dışsal motivasyon türleri bulunmaktadır. Özdeşimsel düzenleme seviyesinde bir spora başlamış olan bireylerin davranışları nispeten özerk olabilir. Bu durumda birey dışsal, yani kontrollü motivasyonla harekete geçmektedir. Yaptığı sporun kişisel olarak enerjisini ve sağlığını geliştirdiğine inandığı için dışsal olarak motive olduğu halde aynı zamanda özerk olarak da motive olabilir. Davranışı kendi kendini destekler ve değerli hale gelir. Artık daha özerk düzeyde spor yapan bu birey yaptığı sporu genel yaşam tarzına tam olarak koordine edebilir ve özümseyebilir. Buna özümsemiş düzenleme denmektedir. Burada davranışın değeri diğer değerler ve ihtiyaçlar ile uyumlu hale getirilir. Birey kontrollü motivasyonun bir kısmını özümseyerek içselleştirmekte ve kendisini daha özerk hissetmektedir (Ryan ve Deci, 2004: 14-19; Hagger ve Chatzisarantis, 2007: 7-10). Organizmik bütünleşme kuramındaki özerk ve kontrollü motivasyonun birleşebilme özelliği çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, rekreatif faaliyete katılım şeklinin özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Faaliyete bir gruba dahil olarak katılan bireylerin özerk ve kontrollü motivasyonları faaliyete bireysel katılanlardan istatistiksel olarak daha anlamlı yüksek çıkmıştır. Grupla hareket eden bireylerin grup içerisinde yine içsel motivasyonları ile bisiklet sürdükleri düşünülmektedir. Öz belirleme kuramı birey temelli ihtiyaçlar ile grup temelli ihtiyaçlar arasında her zaman bir çatışma beklenmediğini, aksine birbirini tamamlar nitelikte olabileceğini önermektedir. Bu sonuç Brewer'in (1991), optimal ayrışma kuramına göre grup içerisinde yer alma, grup içerisinde kişisel olarak farklı



hissetme ve katıldığı grubun diğer gruplara göre farklı olduğunu hissetme gibi olumlu sonuçlar doğuracaktır (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 25) yaklaşımı ile tutarlık göstermektedir. Kurama göre bireyler hem diğer bireylerden ayrışma hem de bir topluluğa ait olma gereksinimi duyarlar. Bireyin içerisinde bulunduğu grup bahsi geçen iki gereksinmeyi aynı anda ve birlikte karşılayabiliyorsa bireylerin kendilerini “biz” olarak tanımlama olasılıkları yükselmektedir (Arslan, 2007: 5). Bir gruba ait olma ihtiyacının özelliklerinden en önemlisi, insanlar diğer kişiler ile sürekli olarak kişisel temaslara veya etkileşimlere ihtiyaç duymalarıdır. İdeal olarak bu etkileşimler etkili veya olumlu olabilir, ancak çoğunluğun çatışma ve olumsuz etkilerden arınmış olması esas olarak önemlidir (Baumeister ve Leary, 1995: 500). Sonuç olarak rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerde grup halinde bisiklet sürenlerin özerk motivasyonlarının yüksek çıkma nedenleri bir gruba ait olma ihtiyacı, grup içerisinde kendini daha güvende hissetme, grup içerisindeki diğer bireylerle temas kurma ihtiyaçları olabilir. Bu nedenle, bireysel sürüşten grup sürüşlerinde kendilerini daha yüksek düzeyde özerk motivasyon hissettikleri söylenebilir.

Katılımcıların kullandıkları bisiklet türünün özerk ve kontrollü motivasyon düzeylerindeki birey içi farklılaşmalar üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre bütün grupların özerk motivasyon düzeyleri kontrollü motivasyon düzeylerinden daha yüksektir. Bu sonuç özerk motivasyon ile fiziksel faaliyete katılım arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ve lise beden eğitimi dersinde öğrencilerin daha çok içsel olarak motive oldukları sonuçları ile tutarlık göstermektedir (Sulz ve diğerleri, 2016: 542-543; Bagøien ve Halvari, 2005: 17). Sonuç olarak kurama göre öz belirlemenin yüksek olduğu faaliyetlerde spor yapan bireylerin özerk motivasyonları daha yüksek olacaktır. Çünkü bu bireyler yaptıkları spora karşı özerk olarak motive oldukları takdirde bu spora karşı kişisel bir ilgi duymakta ve zevk için severek yapmaktadırlar (Pelletier ve diğerleri, 1998: 441, Vallerand ve Loiser, 1999: 145). Buradan yola çıkarak hangi çeşit bisiklet türünü kullanılırsa kullanılsın, rekreatif bir faaliyet olarak bisiklet süren bireylerin, bisikleti severek ve zevk alarak sürmeleri nedeniyle, özerk motivasyonlarının kontrollü motivasyonlarına oranla daha yüksek çıktığı söylenebilir.

Farklı motivasyon düzeylerinin bisiklet sürmeye ayrılan vakit üzerindeki yordayıcı katkısını ölçmek için yapılan regresyon analizi sonucuna göre özerk ve

kontrollü motivasyon düzeylerinin, bisiklet sürmeye ayrılan zamanı yordamada anlamlı bir etkiye sahip olduğu, buna karşın amotivasyon düzeyinin bisiklet sürmeye ayrılan zamanı yordamada anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir. Özerk ve kontrollü motivasyon anlamlı bir etkiye sahip olmasına rağmen etki düzeyleri / açıklama düzeyleri oldukça düşüktür. Özerk motivasyon bireylerin haftada kaç km yol yapacaklarını pozitif olarak etki etmektedir. Yani bireylerin özerk motivasyonları arttıkça daha fazla kilometre bisiklet sürdükleri söylenebilir. Aynı durum kontrollü motivasyon içinde geçerli olmaktadır. Fakat motivasyonsuzluk için bu durum geçerli değildir. Bireylerin motivasyonsuzlukları kaç kilometre bisiklet sürecekleri üzerinde anlamlı belirleyici bir etkiye sahip değildir.

James ve Brett'e göre (1984) tam veya kısmi aracılıktan söz etmek mümkündür. Bir aracı değişken konulduğunda modelde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde bulunan direk etkisi bütünüyle yok olur ve bağımsız değişken bağımlı değişkeni aracı bir değişken etkisi ile dolaylı olarak etkilerse bu durumda "tam aracılık" etkisinden söz etmek mümkündür. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi devam etmekle birlikte azalmışsa bu durumda "kısmi aracılık" etkisi ortaya çıkacaktır (Özbek, 2011: 237). Çalışmamızda yapılan analizler sonucunda farklı motivasyon türlerinin tam aracılık rolü bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak elde edilen sonuçlar temel ihtiyaç tatmininin olumlu duygu durum ve yaşam doyumunu hem doğrudan hem de özerk motivasyon düzeyini artırarak veya motivasyonsuzluk düzeyini düşürerek artırmaktadır.

### **5.1.2. Ölçüm ve Yapısal Eşitlik Modellerine Dair Analizlerle İlgili Sonuçların Tartışılması**

Temel ihtiyaç tatmini ile yaşam doyumunu ve olumlu duygu durum arasındaki ilişkide özerk motivasyonun aracı rolünü incelemek için ilk adımda, analizler özerk motivasyon modele dahil edilmeden yürütülmüştür (Bkz., Şekil 14). Buna göre, temel ihtiyaç tatmininin hem yaşam doyumunu ( $\beta = .64, p < .001$ ) hem de olumlu duygu durumu ( $\beta = .61, p < .001$ ) pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumu ile pozitif ve güçlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuç psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmesinin iyi-oluşu yani yaşam doyumunu ve olumlu

duygu durumunu pozitif yönde etkileyeceği (Sheldon ve diğerleri, 1996) ve temel psikolojik ihtiyaçları karşılama düzeyi arttıkça ÖİÖ’te artış olacağını gösteren (İlhan ve Özbay, 2010: 113) araştırma sonuçları ile tutarlık göstermektedir. Sonuç olarak öz belirleme kuramı psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin ÖİÖ düzeylerinde artış gözleneceğini söylemektedir (Deci ve Ryan, 2008a: 14, Ryan ve Deci, 2001a: 146-147). Bu bilgiler ışığında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan rekreatif bisikletçilerin yaşamdan aldıkları doyumun yükseleceği ve hayata daha olumlu duygular ile bakacakları sonucuna varılabilir.

İkinci aşamada ise Baron ve Kenny’nin (1986) tavsiye ettiği üzere aracı değişken modele dahil edilmiştir. Öncelikle özerk motivasyonun (aracı değişken) doğrudan etkisine bakıldığında (Bkz., Şekil 15) hem yaşam doyumunu ( $\beta = .28$ ,  $p < .001$ ) hem de olumlu duygu durumunu ( $\beta = .28$ ,  $p < .001$ ) pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu sonuç bireylerin yaptıkları spor faaliyetlerinde motive olmaları ile onların iyi-oluşlarını etkilediğini gösteren araştırma bulguları (Gagne, 2003: 373) ve bireylerin içsel motivasyonları ile iyi-oluşları arasında ilişki bulunduğunu gösteren araştırma bulguları (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 29) ile tutarlık göstermektedir. Sonuç olarak Deci ve Ryan (1991) öz belirleme kuramında içsel motivasyon ile ÖİÖ yani yaşam doyumunu ve olumlu duygu durumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu söylemektedir (Eryılmaz ve Aypay, 2011: 1227-1228). Bir diğer deyişle, insanlar eylemlerini özerk olarak belirledikleri zaman daha fazla olumlu duygulara sahip olmaya eğilimlidirler (Nix ve diğerleri, 1999: 272). Buradan yola çıkarak özerk motivasyonla ve rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerin bu faaliyete dış baskı olmadan özerk olarak karar verdikleri için yaşamdan aldıkları doyumun artış gösterdiği ve bunun yanı sıra hayata daha olumlu baktıkları söylenebilir. Literatürde mutluluk olumlu duygu durumlarının sık yaşanması, olumsuz duygu durumlarının seyrek yaşanması ve yüksek yaşam doyumunun bulunması olarak tanımlanmaktadır. Diener ve arkadaşlarına göre bu üç yapı, ÖİÖ’ün üç temel bileşenidir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005: 115). Özetlemek gerekirse, kurama göre olumlu duygu durumlarını yüksek düzede yaşayan, olumsuz duygu durumlarını düşük düzeyde yaşayan ve yüksek yaşam doyumları olan bireylerin yüksek ÖİÖ’ye sahip oldukları söylenebilir.

Aracı değişken olan özerk motivasyon modele dahil edildiğinde (Bkz., Şekil 16), temel ihtiyaç tatmininin yaşam doyumu ve olumlu duygu durum üzerindeki yordayıcı etkisinde anlamlı olmasa da bir miktar düşüş olduğu aynı zamanda özerk motivasyonun da yaşam doyum ve olumlu duygu durum üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu görülmektedir.

Dolayısıyla bireylerin temel ihtiyaç tatmini arttıkça, yaşam doyumları ve olumlu duygu durumları da artırmaktadır. Aynı zamanda temel ihtiyaç tatminin artması özerk motivasyonu artırarak da yaşam doyumu ve olumlu duygu durumu artırmaktadır. Aslında bu da özerk motivasyonun analizlere dahil edilmesiyle temel ihtiyaç tatmininin yaşam doyumu ve olumlu duygu durum üzerinde açıkladığı değişimin bir kısmını özerk motivasyondan kaynaklandığını göstermektedir (Bkz. Şekil 15 ve Şekil 16). Bir diğer deyişle, rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarının özerk motivasyonları üzerinde olumlu değişmeler yarattığı ortaya çıkmıştır. Bu değişim bireyin içten gelen yapısındaki olumlu bir değişim olduğu için bireyin yaşamdan aldığı doyumu arttırdığı ve böylece bireyin hayata daha olumlu duygularla bakma olasılığını artırdığı söylenebilir. Öz belirleme kuramının, temel psikolojik ihtiyaçlar, özerk motivasyon, büyüme ve sağlıklı yaşam için temel besin maddesidir (Ryan ve Deci, 2008) yaklaşımı sonucumuzu destekler niteliktedir. Alan yazında yer alan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini içsel motivasyon ve olumlu etki üzerinde bir artış yarattığı sonucu (Sheldon ve Bettencourt 2002, 34, Deci ve Ryan, 2008a: 14) bizim sonucumuzu destekler niteliktedir. Bu durum özerk olarak motive olan rekreatif bisikletçilerin, bu faaliyeti severek yapmaları nedeniyle yaşam doyumlarının ve olumlu duygularının yüksek olduğunu düşündürmektedir. (Deci ve Ryan, 1985b, Ryan ve Deci, 2002) Kuram içsel motivasyon düzeyinin bireyin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını destekleyip desteklemediğine bağlı olduğunu belirtmekte (Lonsdale ve diğerleri, 2009: 70). Yani kurama göre özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi yapılan eylemin daha fazla içselleştirilmesini teşvik etmektedir (Ryan ve Deci, 2000b: 76). Bu da aracı değişken olarak kullandığımız özerk motivasyonun temel psikolojik ihtiyaçlardan beslendiği sonucumuzu desteklemektedir.

Baumeister ve Leary'e (1995) göre ihtiyaçları karşılanmanın olumlu sonuçlar vermesi gerekir (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 33). Bu açıdan bakıldığında öz belirleme kuramı da temel psikolojik ihtiyaç tatminindeki artışların bireylerin duygularında olumlu sonuçlar ortaya çıkardığını söylemektedir. Bu sonuç Ryan (1995) ve Doğan ve Eryılmaz'ın (2012), temel ihtiyaç tatmininin İÖ'ü anlamlı düzeyde yordadığı ve Baumeister ve Leary (1995), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının olumlu sonuçları doğuracağı, bulguları ile benzerlik göstermektedir (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 32-33). Ayrıca Sheldon ve Bettencourt (2002) ile Deci ve Ryan (2008) alışmalarında yer alan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini içsel motivasyon ve olumlu duygu durum üzerinde bir artış yarattığı sonucu ile benzer sonuçlara varmışlardır (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 34, Deci ve Ryan, 2008a: 14). Bu açıdan bakıldığında, özerk olarak motive olan rekreatif bisikletçiler, bu faaliyeti severek yaptıkları için temel ihtiyaç tatmini motivasyon üzerinden de yaşam doyumlarının ve olumlu duygularının yüksek olmasını sağlayabilmektedir. Nitekim Deci ve Ryan'a (1991) göre de birey psikolojik ihtiyaçlarını karşladığı lde içsel motivasyonu yüksek olacak ve bunun sonucun da bireylerin İÖ seviyelerinde atış görülecektir (Sheldon ve Bettencourt, 2002: 29).

Daha önce de bahsedildiği gibi temel ihtiyaç tatmini hem yaşam doyumunu, hem de olumlu duygu durumu olumlu olarak etkilemektedir (Bkz., Şekil 14). Ayrıca elde edilen sonuçlar kontrollü motivasyonun yaşam doyumunu pozitif olarak yordadığını ancak olumlu ve olumsuz duygu durumunu anlamlı olarak yordamadığını göstermektedir (Bkz., Şekil 17). Kontrollü motivasyon aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde yaşam doyumunu pozitif olarak yordadığı, kontrollü motivasyon ve olumlu duygu durum arasındaki ilişkinin ise anlamsız olduğu bulunmuştur. (Bkz., Şekil 18).

Bu sonuç içsel amaçlarla motive olan bireylerin İÖ'ları yükselirken dışsal amaçlarla motive olan bireylerin İÖ düzeylerinde azalma görülmektedir (İlhan ve zbay, 2010: 113) sonucu ile kısmen tutarlık göstermektedir. Bu bilgiler ışığında özerk motivasyon ile olumlu duygu durum arasında pozitif bir ilişki bulunurken, motivasyonsuzluk ile olumlu ve olumsuz duygu durum arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. zerk motivasyon ve motivasyonsuzluk arasında bulunan (Bkz., Şekil 8) yani bireyin ne özerk motivasyon kadar tam olarak benimseyerek yaptığı ne

de özerkliğin hiç olmadığı amotivasyon kadar uç kısımlarda olmayan kontrollü motivasyon, olumlu ve olumsuz duygu durumu ne olumlu etkiliyor ne de olumsuz etkiliyor görünmektedir. Bu durumda bu iki değişken arasında ilişki çıkmaması beklenen bir durumdur. Bu bilgiler ışığında dışsal bir ödül amacı ile bireyin içinden gelmeyerek benimmeden yaptığı rekreatif bisiklet etkinliği ile olumlu ve olumsuz duygu durumları arasında bir bağın çıkmaması beklenen bir sonuçtur.

Kontrollü motivasyonun aracı değişken olarak önerildiği modelde (Bkz., Şekil 18) temel ihtiyaç tatmini ve kontrollü motivasyon arasındaki ilişkinin anlamsız olmasından dolayı. Baron ve Kenny'nin (1986) önerdiği aracılık testi yapılamamıştır. Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaç tatmini ile yaşam doyumu ve olumlu olumsuz duygu durum arasındaki ilişkide kontrollü motivasyonun herhangi bir yordayıcı etkisi incelenememiştir.

Temel ihtiyaç tatmini içten gelen bir durum oysa ki kontrollü motivasyon dıştan gelen bir durumdur. Kurama göre bu iki değişken arasındaki ilişkinin anlamsız olması gerekmektedir. Öz belirleme kuramına göre hem içsel motivasyon hem de içselleştirme, temel ihtiyaçların iyi bir şekilde doyurulmasını gerektiren doğal süreçlerdir. Buradan hareketle teori temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin içsel motivasyon ve içselleştirme için besin maddeleri sağladığını kabul eder (Gagne ve Deci, 2005: 336-337). Pelletier ve arkadaşları kontrollü motivasyonun özerk motivasyonun tersi bir durum olduğu kontrollü motivasyonla yapılan bir eylemi bireyin kendi iyiliği için değil bir amacı gerçekleştirmek amacı ile yaptığını söylemişlerdir (Pelletier ve diğerleri, 1995: 37). Dışsal motivasyon başkaları tarafından dayatılan maddi ödüller ve kısıtlamalar gibi dış kaynakların kontrol ettiği davranışları ifade etmektedir. Dışsal motivasyonda birey gerçekleştirdiği eylemi öncelikle zorlama, cezalandırma korkusu veya ödül umuduyla gerçekleştirir (Beddoes ve diğerleri, 2016: 491). Yapılan bu çalışmalar bizim sonuçlarımızı destekler niteliktedir.

Temel ihtiyaç tatmininin hem yaşam doyumunu hem de olumlu ve olumsuz duygu durumu pozitif olarak yordadığı belirlenmişti (Bkz., Şekil 14). Öncelikle aracı değişken olarak ele alınan motivasyonsuzluğun doğrudan etkisine bakıldığında (Bkz., Şekil 19) yaşam doyumu ile arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu görülmektedir. Bu sonuç özerk ve kontrollü motivasyon ile ÖİÖ arasındaki ilişki

pozitif ve anlamlı iken motivasyonsuzluk ve ÖİÖ arasındaki ilişki ise anlamsız bulunmuştur (Eryılmaz ve Aypay, 2011: 1227) ve ergenlerin ÖİÖ'ları ile motivasyonsuzlukları arasındaki ilişki anlamsızdır (Eryılmaz, 2010: 81) sonuçları ile tutarlık göstermektedir. Hatırlanabileceği gibi yaşam doyumu bireyin yaşamını bir bütün olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmıştı (Diener, 2006: 401). Bunun yanı sıra yaşam doyumunun hazcı bileşenle tutarsız olmasının mümkün olduğundan bahsedilmişti (Larsen ve Eid, 2008: 4). Bireylerin hayatlarındaki birkaç olumsuz durumun bireyin tüm yaşamını değerlendirdiği bir durumla bağlantısız çıkması beklenen bir durumdur. Buna rağmen motivasyonsuzluğun olumlu duygu durumu anlamlı ve negatif olarak yordadığı, motivasyonsuzluk ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ise anlamsız olduğu görülmektedir. Bireyin motivasyonsuzluğu ile olumlu duygu durum arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuç yüksek düzeyde motivasyonsuzluğa sahip olan bireylerin ÖİÖ düzeylerinin düşük olacağı (Eryılmaz, 2010: 79) ve Wilson ve arkadaşlarının (1967) bahsettiği gibi birey yaşamdan aldığı zevk kadar mutlu olacaktır. Bireyin günlük yaşamındaki sıkıntılar bireyin mutluluğunu etkileyebilmektedir (Yarkin, 2013: 34) görüşleri ile tutarlık göstermektedir. Bu bilgiler ışığında motivasyonsuz olarak rekreatif faaliyete başlayan bireylerin yaptıkları etkinliği benimsememeleri sebebi ile olumsuz duygu durumlarının yüksek olacağı sonucuna varılabilir.

Aracı değişkenin (motivasyonsuzluk) modele dahil edilmesiyle temel ihtiyaç tatmininin olumlu duygu durum üzerine etkisini simgeleyen beta değerinde bir düşüş olduğu yaşam doyumu üzerindeki etkisinde ise anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Aracı değişken modele dahil edildiğinde (Bkz., Şekil 20) temel psikolojik ihtiyaç tatmininin motivasyonsuzluğu anlamlı ve negatif yönde yordadığı, yaşam doyumunu ise anlamlı ve pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Temel ihtiyaç tatmininin olumlu duygu durum üzerindeki yordayıcı etkisinde anlamlı olmasa da bir miktar düşüş olduğu görülmektedir. Dolayısı ile araştırmanın yapısal eşitlik modelinin test edilmesinin sonucunda ulaşılan bulgulardan biri, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin, yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve olumlu duygu durum üzerinde ise hem doğrudan hem de motivasyonsuzluğu düşürerek dolaylı bir etkisinin olduğudur. Aslında bu da analizlere dahil edildiğinde motivasyonsuzluğun,

temel ihtiyaç tatmininin olumlu duygu durum üzerinde açıkladığı varyanstaki payın bir kısmını aldığını göstermektedir (Bkz., Şekil 20 ).

Araştırmanın yapısal eşitlik modelinin test edilmesinin sonucunda ulaşılan bulgulardan biri, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin, olumlu duygu durum üzerindeki dolaylı etkisinde motivasyonsuzluğun rolünün olduğudur. Yani rekreatif amaçlarla bisiklet süren bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarının motivasyonları üzerinde olumsuz değişmeler yarattığı ortaya çıkmıştır. Deci, Ryan (2008)'in önermiş oldukları modelde özerk motivasyonu artırmak için özerklik, yeterlik ve ilişkiselilik ile ilgili temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının gerekliliği (Deci ve Ryan, 2008a: 14) vurgulanmıştır. Bu bilgiler ışığında temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan rekreatif bisikletçilerin motivasyonsuz olma ihtimalleri de dūřecektir. Buna bağlı olarak olumlu duygu durumlarında artış ortaya çıkabilecektir.

### **Çalışmanın ıktıları**

Son dōnemlerde rekreatif amaçlarla bisiklet süren birey sayısında hızla artış gōr÷lmektedir. Her Şehirde b÷y÷kl÷ k÷÷kl÷ birçok bisiklet grupları oluşurken, bu grupların haftanın belirli g÷nlerinde birlikte s÷r÷ř yaptıkları gōzlemlenmektedir. Bunun yanı sıra bireysel bisiklet s÷renlerin sayısı da azımsanmayacak kadar fazladır. Özellikle Avrupada hızla yayılan bu akım, ÷lkemizde de etkisini gōstermiř ve sayıları y÷zbinleri aşan rekreatif bisikletçiler ortaya çıkmıştır. Rekreatif bisiklet hareketine katılımda farklı amaçlar sōz konusu olurken, bu harekete kimileri sağlıksız yaşam koşullarına karşı, kimileri ise gerçekten ilgi duyduğu için dahil olmuşlardır. Sınırları g÷nden g÷ne genişleyen bu akım, kamuoyunun dikkatini üzerine çekerken aynı zamanda h÷k÷met ve yerel yōnetimler nezdinde gerçekleşen çabaların artmasını sağlamıştır. Örneğin T÷rkiye'de kimi yerel yōnetimler bisiklet yolları yaparken, Sağlık Bakanlığı da bisiklet yolları yapan her ile bisiklet bağışı kampanyası başlatarak bisiklet kullanımını teşvik etmiştir.

Rekreatif bisikletçiler üzerine yapılan bu araştırma sonucunda bireylerin yaşları arttıa etkinliklere katılımlarının azaldıkları belirlenmiştir. Bu noktada yōnetimlerin orta yaş ve ÷st÷ bireyleri bisiklet s÷rmeye teşvik edici çalışmalar



yapmaları ve bu yolla ilgili yaş grubunda bulunan kişilerin etkinliklere daha fazla katılımını sağlamaları önerilebilir. Bununla birlikte eğitim kurumlarında bisiklet sevgisinin erken yaşta aşılması, teşvik edilmesi ve dolayısıyla özendirilmesi, gelecek nesilde bisiklet kullanım kültürünü sürekli kılacaktır.

Yapılan araştırma ile faaliyete bir gruba dahil olarak katılan bireylerin özerk ve kontrollü motivasyonları faaliyete bireysel katılanlardan istatistiksel olarak daha anlamlı ve yüksek çıkmıştır. İl genelinde bisiklet kullanımını arttırmayı düşünen yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları belirli günlerde bisiklet turları düzenleyerek bisiklet kullanımını özendirebilirler. Ancak bu anlamda, bisiklet yollarının daha etkin kullanımının sağlanıp, altyapı yatırımlarının daha işler hale getirilmesi gerekmektedir. Diğer yandan konuyla ilgili faaliyetlerinin yerel ve sosyal medyada daha çok yer alması, yerelde ve genelde farkındalık düzeyinin artırılması ve kamu spotlarının hazırlanması bisiklet kullanan birey sayısında artış sağlayabileceği gibi, çeşitli bisiklet gruplarının oluşmasını da teşvik edebilir.

Araştırma sonucunda özerk motivasyonun hem yaşam doyumunu hem de olumlu duygu durumunu pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu sonuca bakılarak bireylerin yaptıkları spor faaliyetinde motive olmalarının onların iyi-oluşlarını etkilediği söylenebilir. Buradan hareketle yerel yönetimlerin ve sosyal sorumluluk bağlamında özel firmaların yapacağı çalışmalar ile, Avrupa birliği ve kalkınma ajansları bünyesinde konuyla ilgili projelerin geliştirilmesi, bisiklet sporuna karşı bireyleri motive edebileceği gibi, o il veya ilçede yaşayan bireylerin iyi-oluşlarını olumlu düzeyde etkileyebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre bireylerin motivasyonsuzluğu ile olumlu duygu durum arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bireyler bisiklet sporuna karşı motivasyonsuz oldukları takdirde bu spora karşı bakışları olumsuz olacak ve bisiklet sürmeyeceklerdir. İlgili kamu kurumlarının, (valilik, belediye, gençlik ve spor müdürlüğü vb.) öncelikle bu motivasyonsuzluğun sebeplerini araştırarak bireyleri bisiklet sporuna karşı motive edecek yöntemler geliştirmelidirler. Nitekim ancak bu sayede bireysel ve kitlesel motivasyon sağlanarak rekreatif bisikletçilik özendirebilecektir.

## Çalışmanın Kısıtları

Bu çalışma Interrail Türkiye Bicyclerail grubuna üye olan rekreatif amaçlarla bisiklet kullanan bireylerle sınırlandırılmıştır. Çalışma “Google Docs” üzerinden yapılmıştır ve katılımcıların boş soru bırakmalarına sistemsiz olarak izin verilmemiştir. Farklı bisiklet gruplarında modelin test edilmesi yeni araştırmalarla mümkün olabilir. Ayrıca çalışmanın daha geniş örneklem grubuna uygulanması, genellenebilir çıkarımların yapılmasına yardımcı olabilecektir. Oluşturduğumuz modeli test etmek için yapılan bu çalışmada, çalışma grubundaki kadın ve erkek katılımcı sayısı orantısız olduğu için cinsiyet farklılıkları dikkate alınamamıştır. Yapılacak yeni araştırmalarla çalışma grubundaki cinsiyet farklılıkları ortaya konulabilir. Modelin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği test edilebilir.

Bu çalışmada ÖİÖ’ü ölçebilmek için iki ölçek kullanılmaktadır. Bunlardan ilki Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, olumlu ve olumsuz duygu durum ölçeği (PANAS) ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, (1985), tarafından geliştirilen yaşam doyum ölçeği kullanılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda ÖİÖ düzeylerini ölçmek amacıyla Tuzgöl (2004) tarafından geliştirilen ÖİÖ ölçeği kullanılabilir.

Bu çalışmada iyi-oluş değişkeni yaşam doyumunu ile olumlu ve olumsuz duygu durumuyla temsil edilerek analize dahil edilmiştir. İyi olmanın farklı göstergeleri kullanılarak (Kaygı ve öz-saygı vb.) yeni bulgular elde edilebilir. Motivasyon aracı değişken olarak kullanılarak temel psikolojik ihtiyaç tatmininin ÖİÖ üzerindeki etkisi incelenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaç tatmininin ÖİÖ üzerindeki etkisi başka aracı değişkenlerle ilişkisi farklı modellerle ortaya konulabilir. Çalışma rekreatif bir etkinlik olarak bisiklet kullanan bireyler arasında yapılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda farklı rekreatif etkinliklere katılan bireyleri de kapsayacak şekilde incelenmesi yararlı olabilir.

Bu çalışmada bağımlı değişken olarak temel ihtiyaç tatmini kullanılmıştır. bundan sonraki çalışmalarda aile desteği algısı, ekonomik durum, dışa dönüklük, benlik saygısı da ÖİÖ’ u etkileyecek değişkenler olarak çalışılması yararlı olabilir. Temel psikolojik ihtiyaç doyumunu, motivasyon ve ÖİÖ’ un birbirleri ile olan ilişkileri başka bir çalışmada öz belirleme kuramı kapsamında başka değişkenler ile olan doğrudan veya dolaylı ilişkileri farklı modellerle ortaya konulabilir. Bu araştırmada bir bütün olarak ele alınan temel ihtiyaç tatmini değişkeni, farklı göstergeleri ile analizlere dahil edilerek yeni bulgular elde edilmesine olanak tanıyabilir.

## KAYNAKÇA

Acun, A. (2018). *Sporcu ve Sederter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akova, O. ve Bayhan, İ. (2015). Örgütsel Bağlılık ve Rekreasyonel İmkanlar Arasındaki İlişki: Antalya'da Konaklama İşletmelerinde Çalışanlar Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*. 8(38): 789-805.

Aktan, C. C. ve Vural, T. (2005). *Kurallar Kurumlar ve Düzen: Kurallar ve Kurumların Sosyolojik Temelleri*. Ankara: SPK Yayını.

Akyıldız, M. (2013). Boş Zamana "Ciddi" Bir Bakış: Boş Zaman Araştırmalarında Ciddi Boş Zaman Teorisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 4(2): 46-59.

Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Alexandris, K., Du, J., Funk, D. ve Theodorakis, N.D. (2017). Leisure Constraints and the Psychological Continuum Model: a Study Among Recreational Mountain Skiers. *Leisure Studies*. 5(36): 670-683.

Amabile, T. M., Hill, K.G., Hennessey, B.A. ve Tighe, E.M. (1994). The Work Preference Inventory: Assessing Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66(5): 950-967.

Amman, M., Aykora, E., Tekin G. ve Kılıç, M. (2010). Açık ve Kapalı Alan Rekreasyoncularının Denetim odağı ve Benlik Tasarımı Açısından Karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2): 1-13.

Andersen, S. M., Chen, S., ve Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological inquiry*, 11(4), 269-275.

Angner, E. (2010). Subjective Well-Being. *The Journal of Socio-Economics*. 39(3): 361-368.

Antalyalı, Ö. L. ve Bolat, Ö. (2017). Öğrenilmiş İhtiyaçlar Bağlamında Temel Motivasyon Kaynakları (TMK) Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17(1): 83-114.

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

Ardahan, F, ve Mert, M. (2013). Bireyleri Doğa Yürüyüşü Yapmaya Motive Eden Faktörler Ölçeği ve Bu Faaliyetlere Katılarak Elde Edilen Faydalar Ölçeğinin Türk Popülasyonu İçin Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması. *Journal of Human Sciences*. 2(10): 338-355.

Ardahan, F. (2011). The Profile of The Turkish Mountaineers and Rock Climbers: The Reasons and The Carried Benefits for Attending Outdoor Sports and Life Satisfaction Level. *8 th International Conference Sport and Quality of Life*. (pp.10-11). Düzenleyen Masaryk University. Centre-Brno/Czech Republic.

Arslan, S. (2007). Farklı Soyutlama Düzeylerinde Benlik Temsilleri-II-:'Bireysel Benlik'le ilgili Etmenlerin 'Kolektif Benlik'Temsiline Etkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*. 10(19): 1-15.

Arslantürk, Z, ve Amman, M.T. (2009). *Sosyoloji* . İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Aşıkutlu, H. S. ve Müderrisoğlu, H. (2010). Rekreasyonel Kısıtlayıcıların Belirlenmesi: Ankara Harikalar Diyarı Parkı Örneği. *Bartın Orman Fakültesi Dergisi*. 12(18): 11-19.

Aydın, K. (2014). Yapısal İşlevselci Teori ve Toplumsal Tabakalaşma. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 4(8): 213-239.

Aydın, M. (2013). *Kurumlar Sosyolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap.

Ayhan, B. (2005). *Olağan Üstü Durumlarda Toplumsal Dayanışma ve Bütünleşmeye Basının Katkısı: Milli Mücadele Dönemi Türk Basını*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aytaç, Ö. (2002). Boş Zaman Üzerine Kuramsal Yaklaşımlar. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 1(12): 231-260.

Baard, P. P., Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2004) Intrinsic Need Satisfaction: A Motivational Basis of Performance and Well-Being in Two Work Settings. *Journal of Applied Social Psychology*. 34(10): 2045-2068.

Bagøien, T E, ve Halvari, H. (2005) Autonomous Motivation: Involvement in Physical Activity, and Perceived Sport Competence: Structural and Mediator Models. *Perceptual and Motor Skills*. 100(1): 3-21.

Banack, H. R., Sabiston, C. M., ve Bloom, G, A. (2011). Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 82(4): 722-730.

Baron, R. M. ve Kenny D. A. (1986). The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6): 1173-1182.

Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*. 117(3): 497-529.

Beddoes, Z., Prusak, K., Barney, D. Ve Wilkinson, C. (2016). Effects of Teacher-to-Student Relatedness on Adolescent Male Motivation in a Weight. *Physical Educator*. 73(3): 488-509.

Bell, S. (2005). *Design for Outdoor Recreation*. London: Spon Press.

Biondi, E. A., Varade, W. S., Garfunkel, L. C., Lynn, J. F., Craig, M. S., Cellini, M. M. ve Baldwin, C. D. (2015). Discordance Between Resident And Faculty Perceptions of Resident Autonomy: Can Self-Determination Theory Help Interpret Differences and Guide Strategies for Bridging The Divide?. *Academic Medicine*. 90(4): 462-471

Boğan, E., ve Bekir B. D. (2015). Otel İşletmelerinde Davranışsal Dürüstlük ve İş Tatmini Arasındaki İlişkide Yönetime Güvenin Aracılık Rolü. *16. Ulusal Turizm Kongresi*. (ss.473-488). Düzenleyen: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Turizm Fakültesi Çanakkale.

Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a Nutshell: The Science of Happiness*. New York: McGraw-Hill Education.

Brdar, I., Rijavec, M., ve Miljković, D. (2009). Life Goals and Well-Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?. *Psihologijske Teme*. 18(2): 317-334.

Broadhurst, R. (2003). *Managing Environments for Leisure and Recreation*. London: Routledge.

Brunet, J., ve Sabiston, C. M. (2011). Exploring Motivation for Physical Activity Across the Adult Lifespan. *Psychology of Sport And Exercise*. 12(2): 99-105.

Bulut, M. ve Koçak, F. (2016) Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2(7): 61-71.

Buss, D M. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist*. 15(1): 15-23.

Caroll, B, ve Alexandris, K. (1997) Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*. 29(3): 279-299.

Chao, P. C. (2018) Using Self-Determination of Senior College Students with Disabilities to Predict Their Quality of Life One Year after Graduation. *European Journal of Educational Research*. 7(1): 1-8.

Chatzisarantis, N. L. ve Hagger, M. S. (2009) Effects of an Intervention Based on Self-Determination Theory on Self-Reported Leisure-Time Physical Activity Participation. *Psychology and Health*. 24(1): 29-48.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J. ve Ryan, R. M. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength Across Four Cultures. *Motivation and Emotion*. 39(2): 216-236.

Cheng, T. M. ve Tsaur S. H. (2012) The Relationship Between Serious Leisure Characteristics and Recreation Involvement: A Case Study of Taiwan's Surfing Activities. *Leisure Studies*. 1(31): 53-68.

Chirkov, V. I., Ryan R. M., Kim, Y. Ve Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy From Individualism and Independence: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1(84): 97-110.

Chiu, F. R. Ve Wang, C. Y. (2011). A Case-Based Reasoning System With Two-Dimensional Reduction Techniques for Classification of Leisure Constraints. *International Conference on Financial Management and Economics*. 1(1): 236-240.

Chiu, F. R. Wang, C. Y. Huang, Y. C. ve Chen, Y. K. (2011). Developing a Case-Based Reasoning System of Leisure Constraints. *Information Technology Journal*. 3(10): 541-548.

Crawford, D. W. ve Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*. 2(9): 119-127.

Çankaya, Z. C. (2005). *Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



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

Çankaya, Z. C. (2009b). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri dergisi*. 3(7): 691-711.

Çetinkaya, A. Ş, ve Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma Saatlerindeki Serbest Zaman Faaliyetlerinin Çalışan Motivasyonuna Etkisi: Kamu Hastaneleri Araştırması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*. 1(17): 89-102.

Davidson, L., ve Stebbins, R. (2011). *Serious Leisure and Nature: Sustainable Consumption in the Outdoors*. Springer.

Deci, E. L, Gagne, M. Leone, D. R. Usunov, J. Ve Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27(8): 930-942.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1980). The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*. (ss.39-80). New York: Academic Press.

Deci, E. L., Connell, J. P. ve Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*. 74(4): 580.

Deci, E. L, ve Ryan, R. M. (1985a). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer Science ve Business Media.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1985b). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*. 19(2): 109-134.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4): 227-268.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008a). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 49(1): 14-23.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008b). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 49(3): 182-185.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2011). Self Determination Theory. *Handbook of theories of social psychology* (ss.416-437). London: Sage Publications.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory in Health Care and its Relations to Motivational Interviewing: a few Comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 1(9): 1-6.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. *Human Motivation and Interpersonal Relationships*. (ss.53-73). New York: Springer.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. *International Encyclopedia of the Social ve Behavioral Sciences*. 21(2): 486-491.

Deci, E. L. Ve Ryan, R. M. (02.10.2018). *Self Determination Theory*.  
<http://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/> (13.04.2018).

Deci, E. L., Ryan, R. M. ve Williams, G. C. (1996). Need Satisfaction and the Self-Regulation of Learning. *Learning and Individual Differences*. 8(3): 165-183.

Demirtaş, A.S., (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Elektronik Turkish Studies*. 13(11): 487-503

Diener, E. D. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 95(3): 542-575.

Diener, E. D. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *ocial indicators research*. 31(2): 103-157.

Diener, E. D. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Proposal for National Index. *American Psychologist*. 1(55): 34-43.

Diener, E. D. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. 7(4): 397-404.

Diener, E. D. (2009a). Subjective Well-Being. *The Science of Well-Being The Collected Works of Ed Diener*. (ss.11-58). London: Springer Science ve Business Media.

Diener, E. D. (2009b). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. (ss.59-74). London: Springer Science ve Business Media.

Diener, E. D. ve Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 3(1): 1-43.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1): 71-75.

Dishman, R. K. Ickes, W. ve Morgan, W. P. (1980). Self-Motivation and Adherence to Habitual Physical Activity. *Journal of Applied Social Psychology*. 2(10): 115-132.

Diener, E. D., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being The Science of Happiness and Life Satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*. (ss. 63-73. New York: Oxford University Press.

Diener, E. D. Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological inquiry*. 9(1): 33-37.

Diener, E. D., Suh, E. M. Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.

Dishman, R. K, Saunders, R. P. McIver, K. L. Dowda, M. ve Pate, R. R. (2013). Construct Validity of Selected Measures of Physical Activity Beliefs and Motives in Fifth and Sixth Grade Boys and Girls. *Journal of Pediatric Psychology*. 38(5): 563-576.

Doğan, İ. (2008). *Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30(30): 120-129.

Doğan, T, ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Özne İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*. 12(3): 383-389.

Doğan, T, Eryılmaz, A. Ve Ercan, L. (2014). İşe Bağlılığın Özne İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü: Akademisyenler Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 1(33): 48-57.

Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(30): 30-44.

Doğan, Y. Ve Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve Negatif Duygusallığın Çalışanların Performansları Üzerindeki Etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*. 9(18): 165-190.

Dong, E. ve Chick, G. (2012). Leisure Constraints in six Chinese Cities. *Leisure Sciences*. 5(34): 417-435.

Edmunds, J., Ntoumanis, N. ve Duda, J. L. (2007). Adherence and Well-Being in Overweight and Obese Patients Referred to an Exercise on Prescription Scheme: A Self-Determination Theory Perspective. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(5): 722-740.

Emma, S. (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: a proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*. 35(4): 459-486.

Enos, M. (2015). *A motivation Profile of Wounded, injured, and Ill Military Personnel With PTSD Who Participate in Adapted Sport*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Texas: Womans University.

Eryılmaz , A. (2010). Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. *Klinik Psikiyatri*. 13(1): 77-84.

Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Ergenlerin Derse Katılmaya Motive Olmaları ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 8(1): 1220-1233.

Esrasarı, G. ve Naktiyok, A. (2012). İş Görenin İçsel ve Dışsal Motivasyonunda Stresle Mücadele Tekniklerinin Rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16(1): 81-101.

Feather, P. ve Shaw, W. D. (1999). Estimating the Cost of Leisure Time for Recreation Demand Models. *Journal of Environmental Economics and Management*. 1(8): 49-65.

Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*. 13(2): 172-175.

Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15(4): 372-390.

Gagne, M. ve Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 26(4): 331-362.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 15(46): 19-26.

Godbey, G., Crawford, D. ve Shen, X. S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades. *Journal of Leisure Research*. 1(42): 111-134.

Godbey, G., Crawford, D. Ve Shen, X. S. Çev. Yağcı, K. (2015). 20 Yıl Sonrasında Hiyerarşik Boş Zaman Kısıtlar Teorisini Değerlendirmek. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(1), 114-129.

Gökalp, M. F. ve Baldemir, E. (2006). Kurumsal yapı ve ekonomik büyüme ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 8(1): 212-226.

Güçlü, S. (2005). *Kurumlara Sosyolojik Bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık.

Gülcan, T. Amman, M. T. ve Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2(6): 148-159.

Güngörmüş, H. A. Yenel, F. ve Gürbüz, B. (2014). Examination of Recreational Motives of Individuals: Demographic Differences. *Journal of Human Sciences*. 1(11): 373-386.

Hagger, M. S, ve Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. USA: Human Kinetics.

Hall, C. M. ve Page, S. J. (2006). *The geography of tourism and recreation*. 2nd Edition. London ve New York: Routledge.

Harter, S. (1978). Effectance Motivation Reconsidered Toward a Developmental Model. *Human development*. 21(1): 34-64.

Hefferon, K. Ve Boniwell, I (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: McGraw-Hill Education.

Hendriksen, I. J., Zuiderveld, B. O. B., Kemper, H. C., ve Bezemer, P. D. (2000). Effect of Commuter Cycling on Physical Performance of Male and Female Employees. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*. 2(2): 504-510.

Hinch, T., Jackson, E. L., Hudson, S., ve Walker, G. (2005). Leisure Constraint Theory and Sport Tourism. *Sport in society*. 2(8): 142-163.

Ho, C. I., Liao, T. Y., Huang, S. C., ve Chen, H. M. (2015). Beyond Environmental Concerns: Using Means–end Chains to Explore the Personal Psychological Values and Motivations of Leisure/ Recreational Cyclists. *Journal of Sustainable Tourism*. 2(3): 234-254.

Horner, S. ve Swarbrooke, J. (2005). *Leisure Marketing A Global Perspektive*. London: Elsevier Butterworth-Heinemann.

İlgan, A. Sevinç, Ö.S. Niron, D. G. Kılıç, A. ve Yumuşak, A. (2015). Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyi-hallerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 11(2): 469-486.

İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(34): 109-118.

İşmen, E., & Aydın, B. (1996). Duygusal istismarın liseli ergenlerin kendini kabul seviyelerine etkisi. *M.Ü Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 1(8): 127-134

Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285.



Jenkins, J. M., ve Pigram, J. J. (2003). *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*. New York: Routledge.

Jennings, G. (2007). *Water Based Tourism, Sport, Leisure, and Recreation Experiences*. Oxford: Elsevier.

Joesaar, H. Hein, V. ve Hagger, M. S. (2012). Youth Athletes' Perception of Autonomy Support From the Coach, Peer Motivational Climate and Intrinsic Motivation in Sport Setting: One-Year Effects. *Psychology of Sport and Exercise*. 13(3): 257-262.

Jongenelis, M. I., Scully, M., Morley, B., Pratt, I. S. ve Slevin, T. (2017). Physical Activity and Screen-Based Recreation: Prevalences and Trends Over Time Among Adolescents and Barriers to Recommended Engagement. *Preventive medicine*. 1(106): 1-7.

Kara, M. A. (2016). Toplumsal Dayanışma Kavramı Temelinde İmece Kültürü: Tirebolu-Doğankent Yöresi Örneği. *International Journal of Social Science*. 2(53): 377-386.

Karaküçük, S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., ve King, L. A. (2008). Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing Between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*. 3(4): 219-233.

Kayadibi, F. (2010). Sürekli Eğitim Açısından Zamanı İyi Değerlendirmenin Önemi. *Sosyoloji Konferansları*. (ss.77-103). İstanbul: Sosyoloji Konferansları Dergisi.

Kazak, Z. (2004). Sporda Güdülenme Ölçeği-SGÖ'nin Türk Sporcuları İçin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*. 15(4): 191-206.

Kazak, Z. Moralı, S. Ve Doğan, B. (2002). Sporcuların Güdusel Yönelimlerinin Öngörücüleri Olarak: Hedef Yönelimi, Sportif Yeterlik ve Yaşam Doyumu. VII. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitabı* (ss.1-8). Düzenleyen: Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Antalya. 27-29 Ekim 2002.

Kemp, S. "The New 2018 Global Digital suite of Reports", (30.01.2018). <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>, (21.04.2018).

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite Öğrencilerinde İhtiyaç Doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(2): 175-185.

Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Feçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(20): 493-500.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6): 1007-1022

Kılbaşı, Ş. (2010). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kılıç, M. ve Şener, G. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Etkinliklerine Katılımlarındaki Sosyolojik Etkenler ve Yapısal Kısıtlamalar. *Journal of Higher Education ve Science*. 3(3): 220-227.

Kındap, T. Y. (2011). *Kendini Belirleme Kuramı Temelinde Ergenlikte Destekleyici Ebeveynlik, Akademik ve Sosyal Uyum ve Kendini Belirleme Düzeyi Arasındaki İlişkilerin Boylamsal Olarak İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kındap, T. Y. ve Sayıl, M. (2018). Olumlu Sosyal Davranışlar Alanında Kendini Düzenleme Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Nesne Dergisi*. 6(12): 126-143.

Kim, B., Heo, J. Chun, S. ve Lee, L. (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure Facilitator Scale. *Leisure/Loisir*. 35(4): 391-405.

Kim, J., Chun, S., Heo, J., Lee, S., ve Han, A. (2016). Contribution of Leisure-Time Physical Activity on Psychological Benefits Among Elderly Immigrants. *Applied Research Quality Life*. 2(11): 461-470.

King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., ve Young, N. L. (2003). A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children With Disabilities. *Physical ve Occupational Therapy in Pediatrics*. 23(1): 63-90.

Klaeijnsen, A. Vermeulen, M. ve Martens, R. (2018). Teachers' Innovative Behaviour: the Importance of Basic Psychological Need Satisfaction, Intrinsic

Motivation, and Occupational Self-Efficacy. *Scandinavian Journal of Educational Research*. 62(5): 769-782.

Kocadaş, B. (2016). *Toplum Toplumsal Yapı ve Kurumlar*. İstanbul: Doğu Kütüphanesi.

Kocayörük, E. (2012). Öz-Belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı ile Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(37): 24-37.

Koçyiğit, M., ve Yıldız, M. (2014). Yerel Yönetimlerde rekreasyon Uygulamaları: Konya Örneği. *International Journal of Science Culture and Sport*. 1(2): 211-223.

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., ve Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the Mediators Between Nature-Based Outdoor Recreation and Emotional Well-Being. *Journal of environmental psychology*. 37(1): 1-7.

Koydemir, S. ve Mısır, S. (2015). Benlik Kurguları ve Mutluluk: Deneysel Bir Hazırlama Çalışması. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5(44): 49-64.

Köktaş, Ş. K. (2004). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım

Kurt, Ş. Bayazıt, B. Yenigün, Ö. ve Taşkıran, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. (ss.492-508). Antalya: Anatolia Journal. 12-15 Nisan 2012.

Kuyumcu, B. (2013). The predictive power of university students' positive-negative moods in their psychological well-Being. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*. 1(6), 62-76.

Kuzgun, Y. (2000). *Meslek Danışmanlığı, Uygulamalar, Kuramlar*. Ankara: Nobel Yayınları.

Larsen, R. J. ve Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. *The Science of Subjective Well-Being*. (ss.1-16). New York: Guilford Press.

Latham, G. P. ve Pinder, C. C. (2005). Work Motivation Theory and Research at the Dawn of the Twenty-First Century. *Annu. Rev. Psychol.* 56(1): 485-516.

Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Raedeke, T. D., Ha, A. S., ve Sum, R. K. (2009). Self-Determined Motivation and Students' Physical Activity During Structured Physical Education Lessons and Free Choice Periods. *Preventive Medicine*. 48(1): 69-73.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of general psychology*. 9(2): 111-131.

Ma, C. Q. ve Huebner, E. S. (2008). Attachment Relationships and Adolescents' Life Satisfaction: Some Relationships Matter More to Girls Than Boys. *Psychology in the Schools*. 45(2): 177-190.

Mansuroğlu, S. (2002). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri Ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 2(15): 53-62.

Marsh, H. W. ve Hocevar, D. A (1998). New, More Powerful Approach to Multitrait-Multimethod Analyses: Application of Second-Order Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Applied Psychology*. 73(1): 107-117.

Martinez, J. V., Oberle C. D. ve Nagurney, A. J. (2013). Basic Psychological Needs in Predicting Exercise Participation. *Advances in Physical Education*. 3(1): 20-27.

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Millette, V. ve Gagne, M. (2008). Designing Volunteers' Tasks to Maximize Motivation, Satisfaction and Performance: The Impact of Job Characteristics on Volunteer Engagement. *Motivation and Emotion*. 32(1): 11-22.

Morsümbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Munusturlar, S., Kurnaz, B., Yavuz, G., Özcan, Ö., Karaş, B., ve Orijinal, Ö. (2017). Boş Zaman Davranışını Açıklamaya Işık Tutan Kuramsal Yaklaşımlar. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1): 1-19.

Myers, D. G. ve Diener, E. (1996). The Pursuit of Happiness. *Scientific American*. 274(5): 70-72.

Naseem, K. (2018). Job Stress, Happiness and Life Satisfaction: The Moderating Role of Emotional Intelligence Empirical Study in Telecommunication Sector Pakistan. *Journal of Social Sciences and Humanity Studies*. 4(1): 7-14.

Nash, J.B. (1953). *Philosophy of Recreation and Leisure*. St. Louis: The CV Mosby Company.

Niemiec, C. P. ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom: Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. *School Field*. 7(2): 133-144.

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., ve Deci, E. L. (1999). Revitalization Through Self-Regulation: The Effects of Autonomous and Controlled Motivation on Happiness and Vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*. 35(3): 266-284.

Noddings, N. (2003). *Happiness and Education*. New York: Cambridge University Press.

Ntoumanis, N. Edmunds, J. Ve Duda, J. L. (2009). Understanding the Coping Process From a Self- Determination Theory Perspective. *British Journal of Health Psychology*. 14(2): 249-260.

O'Connor, J. P. ve Brown, T. D.(2007). Real Cyclists Don't Race: Informal Affiliations of the Weekend Warrior. *International Review for the Sociology of Sport*. 1(2): 83-97.

Olson, K. R. ve Chapin, B. (2010). Relations of Fundamental Motives and Psychological Well-Being and Intrinsic Motivation. *Psychological Well-Being* içinde, (pp. 231-243). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Orel, F. D. ve Yavuz, M. C. (2003). Rekreasyonel Turizmde Müşteri Potansiyelinin Belirlenmesine Yönelik Bir Pilot Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*. 11(11): 61-76.

Osmanoğlu, D. E. ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yüksek Öğretime Dair Memnuniyet Durumları ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi:

Kafkas Üniversitesi Örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*. 1(12): 45-70.

Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., ve Lonsdale, C. (2014). Self-Determined Motivation and Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Preventive medicine*. 67(1): 270-279.

Öcal, K. Ve Sakallı, D. (2018). Sporda Güdülenme Ölçeği-II'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *International Journal of Sport, Exercise ve Training Sciences-IJSETS*. 4(1): 39-48.

Özbek, M. F. (2011). Örgüt İçerisindeki Güven ve İşe Yabancılaşma İlişkisinde Örgüte Uyum Sağlamanın Aracı Rolü. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 16(1): 231-148.

Özel, E. Z. ve Çavuşoğlu, F. (2014). Rekreatif Bir Faaliyet Olarak Yerel Etkinliklerin Kırsal Turizme Etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 1(2): 191-202.

Özgün, A., Yaşartürk, F. Ayhan, B. Ve Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(1): 83-94.

Öztürk, H. (2016). Badminton Sporu Yapan Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 10(1): 89-99.

Pala, A. ve Kolayış, H. (2012). Farklı Bölgelere Göre 11-15 Yaş Grubu Çocukların Rekreatif Faaliyetlerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 1(9): 1007-1016.



Passias, E. j. Sayer, L. ve Pepin, J. R. (2016). Who Experiences Leisure Deficits? Mothers' Marital Status and Leisure Time. *Journal of Marriage and Family*. 4(79): 1-22.

Pavot, W. ve Diener, E. D. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the Emerging Construct of Life Satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 3(2): 137-152.

Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinec-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28(3), 245-277.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. 14(3): 329-341.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Demers, I. G., Noels, K. ve Beaton, A. M. (1998). Why are you Doing Things for the Environment? The Motivation Toward the Environment Scale (MTES). *Journal of Applied Social Psychology*. 28(5): 437-468.

Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., ve Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17(1): 35-53.

Pigram, J. J. ve Jenkins, J. M. (2005). *Outdoor Recreation Management*. London and New York: Roudledge.

Pretty, J. (2004). How Nature Contributes to Mental and Physical Health. *Spirituality and Health International*. 2(5): 68-78.

Pretty, J., Peacock, J. Sellens, M. ve Griffin, M. (2005). The Mental and Physical Health Outcomes of Green Exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 5(15): 319-337.

Rask, K. Kurki, P. A. ve Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well-Being and Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*. 38(3): 254-263.

Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., ve Laippala, P. (2003). Adolescent Subjective Well-Being and Family Dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 17(2): 129-138.

Reeve, J. (2012). A Self-Determination Theory Perspective on Student Engagement. *Handbook of Research on Student Engagement*. (pp. 149-172). Boston: Springer.

Reichert, F. F., Barros, A. J., Domingues, M. R., ve Hallal, P. C. (2007). The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *American journal of public health*. 3(97): 515-519.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., ve Ryan, R. M. (2000). The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 26(4): 419-435.

Russell, W. ve Symonds, M. (2015). A Retrospective Examination of Youth Athlete' Sport Motivation and Motivational Climate Across Specialization Status. *Athletic Insight*. 7(1): 33-46.

Ryan, R. M. (1991). A Motivational Approach to Self: Integration in Personality. *Symposium on Motivation*. (pp. 237-288). Nebraska: University of Nebraska Press.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25(1): 54-67.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55(1): 68-78.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001a). To be Happy or to be Self-Fulfilled: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*. 52(1): 141-166.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001b). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*. 52(1): 141-166.

Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2004). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. *Handbook of Self-Determination Research*. (pp. 3-33). Rochester: The University of Rochester Press.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Publications.

Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of happiness studies*. 9(1): 139-170.

Ryan, R. M., Vallerand, R. J. ve Deci, E. L. (1984). Intrinsic Motivation in Sport: A Cognitive Evaluation Theory Interpretation. *Cognitive Sport Psychology*. (pp. 231-242) New York: Sport Science Intl.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.

Saha, R., Huebner, E. S., Suldo, S. M., ve Valois, R. F. (2010). A Longitudinal Study of Adolescent Life Satisfaction and Parenting. *Child Indicators Research*. 3(2): 149-165.

Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. ve Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi: Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 9(4): 149-156.

Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., Blair, P. S., Bird, E. L. Powel, J. E. ve Jago, R. (2016). Using Self-Determination Theory to Promote Adolescent girls' Physical Activity: Exploring the Theoretical Fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of Sport and Exercise*. 24(1): 100-110.

Sevil, T. (2012). Boş Zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler. *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi* (ss. 2-25). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset.

Sevil, T. (2015). *Terapatik Rekreasyonel Aktivitelere Katılımın Yaşlıların Algıladıkları Boş Zaman Tatmini, Yaşam Tatmini ve Yaşam Kalitesine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Need-Satisfaction and Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal of Social Psychology*. 41(1): 25-38.

Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1(76): 482-497.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M. Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The Independent Effects of Goal Contents and Motives on Well-being: It's Both What you Pursue and Why You Pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30(4): 475-486.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. T. (1996). What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22(2): 1270-1279.

Sokucu, O., Nalcaci, R., Ozturk, F., & Toy, S. (2011). Dudak Damak Yarıkli Bireylerin Kendini-Kabul Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Dental Journal*, 11(1), 35-39.

Solmaz, B. (2011). Modernlik Ve Modernleşme Kuramlarına Yöneltilen Eleştiriler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.1(32): 35-58.

Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., ve Tetik, B. (2010). Sporculardaki Başarı Motivasyonu ile Takım Birlikteliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1): 226-239.

Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., ve Treasure, D. C. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 34(1): 37-60.

Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific sociological review*, 25(2), 251-272.

Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24(1), 1-11.

Stebbins, R.A. (2008), Right leisure: Serious, casual, or Project-based?, *Neuro-Rehabilitation*, 23, 335-341.

Stebbins, R. A. (2011). The semiotic self and serious leisure. *The American Sociologist*, 42(2-3), 238-248.

Stebbins, R. A. (2015). *Leisure and the motive to volunteer: Theories of serious, casual, and project-based leisure*. Springer.

Stebbins, R. A. (2016). Dumazedier, the serious leisure perspective, and leisure in Brazil. *World Leisure Journal*, 58(3), 151-162.

Stupnisky, R. H., BrckaLorenz, A., Yuhas, B., ve Guay, F. (2018). Faculty Members' Motivation for Teaching and Best Practices: Testing a Model Based on Self-Determination Theory Across Institution Types. *Contemporary Educational Psychology*. 53(1): 15-26.

Sulz, L., Temple, V. Ve Gibbons, S. (2016). Measuring Student Motivation in High School Physical Education: Development and Validation of Two Self-Report Questionnaires. *Physical Educator*. 73(3): 553-554.

Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari İlimler Dergisi*. 1(15): 260-278.

Şahin, B. M. (2018). Emzirmenin Sürdürülmesi ve Başarısında Anahtar Faktör: Öz-Belirleme Kuramına Dayalı Emzirme Motivasyonu. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. 27(4): 291-295.

Şanlı, S. (2014). Polis Akademisi Öğrencilerinin Genel Öz Yeterlik İnançları ve Sporda Güdülenme Kaynaklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 25(4): 172-183.

Şentürk, K., Bayazıt, B., Yenigün, Ö. Ve Taşkiran, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Gelişimlerine Dağcılık Eğitiminin Etkisi. *I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı*. (ss. 492-508). Düzenleyen Dokuz Eylül Üniversitesi. Antalya. 12-15 Nisan 2012.

Talimciler, A. (2009). Spor Kurumu. *Kurumlara Sosyolojik Bakış*. (ss.461-533). İstanbul: Birey Yayıncılık.

Tatlıldil, E. ve Merkezi, A. U. (2009). Kent ve Kentli Kimliği: İzmir Örneği. *Ege Akademik Bakış Dergisi*. 1(9): 319-336.

Tekin, A., Nebioğlu, F. Özdağ, S., Akçakoyun, F. ve Yaman, Ç. (2009). Turizm Destinasyonunda Bulunma Kriterine Göre Belediye Rekreasyon Hizmetlerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 1(6): 848-857.

Telef, B. B., Uzman, B. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*. 8(12): 1297-1307.

Tezcan, M. (1978). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sorununun Sosyolojik ve Eğitimsel Yönleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1(11): 165-179.

Tezcan, M. (1985). *Eğitim Sosyolojisine Giriş*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları.

Topal, A. K. (2004). Kavramsal Olarak Kent Nedir ve Türkiye'de Kent Neresidir? *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyol Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 1(6): 276-294.

Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. London: Roudledge.

Tribe, J. (2011). *The economics of recreation, leisure and tourism*. Spain: Routledge.

Tsai, E. H. ve Coleman, D. J. (1999). Leisure Constraints of Chinese Immigrants: An Exploratory Study. *Society and Leisure*. 1(22): 243-264.

Tsitkari, E., Vernadakis, N., Foridou, A. ve Bebetos, E. (2015). Assessing Adolescent Sport Participation Motives: Psychometric Evaluation of BRSQ. *Motricidade*. 11(1): 64-77.

Tunçkol, H. M. ve umralıgil, B. (2005). Selçuk niversite'ndeki Akademik Personelin Rekreasyon Faaliyetlerinin Değerlendirilmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 4(7): 45-52.

Türkkahraman, M. (2009). Teorik ve Fonksiyonel Açıdan Toplumsal Kurumlar ve Kurumlararası İlişkiler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2(14): 25-46.

Tütüncü, , Aydın, İ. Kkusta, D. Avcı, N. ve Taş, İ. (2011). Üniversite ğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Unsurların Analizi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2(22): 69-83.



Tütüncü, Ö, ve Aydın, G. (2014). Toplum ve Açık Hava Rekreasyon Faaliyetleri: ABD Örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 1(25): 118-120.

Tütüncü, Ö. (2001). *Yiyecek İçecek İşletmelerinde Müşteri Tatmininin Ölçülmesi*. Ankara: Turhan Kitabevi.

Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyonun Suç ve Şiddet ile İlişkisi. 48. Ulusal Psikiyatri Kongresi Kitabı. (ss.346). Düzenleyen: Türkiye Psikiyatri Derneği. Bursa: 9-13 Ekim 2012.

Vallerand, R. J. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. (pp. 263-319). United States of America: Human Kinetics Publisher.

Vallerand, R. J. ve Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, Extrinsic, and Amotivational Styles as Predictors of Behavior: A Prospective Study. *Journal of Personality*. 60(3): 599-620.

Vallerand, R. J. ve Loiser, G. F. (1999). An Integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*. 11(1): 146-169.

Vallerand, R. J., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1987) Intrinsic Motivation in Sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*.15(1): 239-426.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*. 24(1): 1-34.

Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2000). Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 71(4): 387-397.

Walker, G. J., ve Kono, S. (2018). The Effects of Basic Psychological Need Satisfaction During Leisure and Paid Work. *The Journal of Positive Psychology*. 13(1): 36-47.

Waterman, A. S., Schwartz, S. J. Ve Conti, R. (2008). The Implications of two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*. 9(1): 41-79.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: the PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6): 1063-1070.

Watters, j. J. ve Ginns, I. S. (2000). Developing Motivation to Teach Elementary Science: Effect of Collaborative and Authentic Learning Practices in Preservice Education. *Journal of Science Teacher Education*. 4(11): 301-321.

Wehmeyer, M. L. (1999). Functional Model of Self-Determination: Describing Development and Implementing Instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*. 14(1): 53-61.

Weiss, H. M. ve Cropanzano, R. (1996). Affective Events Theory: A Theoretical Discussion of the Structure, Cases and Consequences of Affective Experiences at Work. *Research in Organizational Behavior*. 18(1): 1-74.

WHO. *World Health Organization*. (10.08.2010). [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf) (30.11. 2017).

Wu, S., Xuan, Z., Li, F., Xiao, W., Fu, X., Jiang, P., Chen, J., Xiang, L., Liu, Y., Nie, X., Luo, R., Sun, X., Kwan, H. ve Zhao, X. (2016). Work-Recreation Balance, Health-Promoting Lifestyles and Suboptimal Health Status in Southern China: A

Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 13(3): 339-355.

Yarkın, E. (2013). *Temel PSsikolojik İhtiyaçların karşılanma Düzeyinin İlişki Doyum ve Yaşam Doyumu Düzeyine Katkısının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yeniçeri, M., Bayram C. ve Hüseyin Ö. (2002). Muğla İl Merkezindeki Memurların Boş Zaman Değerlendirme Eğilimlerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*. 1(7): 1-20.

Yerlisu Lapa, T., Ağyar, E. ve Bahadır, Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest zaman Motivasyonu, Serbest zaman Katılımı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi*. 2(10): 53-59.

Yıldız, M. ve Akyol, H. (2011). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Okuduğunu Anlama, Okuma Motivasyonu ve Okuma Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 31(3): 793-815.

Yılmaz, H. ve Çavaş, P. H. (2007). Reliability and Validity Study of the Students' Motivation Toward Science Learning (SMTSL) Questionnaire. *Elementary Education Online*. 6(3): 430-440.

Yiend, J, Barnicot, K. Williams, M. ve Fox, E. (2018). The Influence of Positive and Negative Affect on Emotional Attention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. 61(1): 80-86.



**EKLER**

## Ek 1: Anket Formu

### Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde doktora çalışması için yürütülmektedir. Amacı rekreatif bisikletçilerde motivasyon, öznel iyi-oluş ve öz belirleme arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Arş. Gör. Cem YEŞİLYURT

[cyesilyurt@adiyaman.edu.tr](mailto:cyesilyurt@adiyaman.edu.tr)

BİSİKLET MOTİVASYONU (SMS II)	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Ne Katılıyorum, ne Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Bisiklet sporu hakkında daha fazla bilgi edinmekten keyif alıyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sporu hakkında yeni performans tekniklerini keşfetmeyi eğlenceli buluyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sporu hakkında kendimi nasıl geliştirebileceğimi öğrenmek ilgimi çekiyor.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmek kim olduğumu yansıtıyor.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmek diğer yönlerimi keşfetmemin en iyi yollarından biridir.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sporu ile uğraşmak yaşam felsefeme uygundur.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmeyi kendimi geliştirmenin bir yolu olarak görüyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmek benim için önemli olan alanları geliştirmenin iyi bir yoludur.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmek diğer yönlerimi geliştirmemde önemli bir faktördür.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
İyi bir ruh halinde olmak için bisiklet sürmeliyim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürdürdüğüm zaman kendimi iyi hissediyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmeseydim kendimi değersiz	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①

hissederdim.							
Bisiklet sürmeseydim değer verdiğim insanları hayal kırıklığına uğratmış olurum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmeseydim başkalarının bu durumu benim için uygun görmeyeceğini düşünürdüm.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürdüğüm zaman çevremdeki insanlar beni takdir eder.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürmek için iyi nedenlerim vardı. Fakat şimdi kendime soruyorum devam etmeli miyim?	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sürdüğüm için çevremdekiler beni takdir eder.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Bisiklet sporunun benim için uygun olduğundan artık emin değilim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
<b>YAŞAM DOYUMU</b>							
Hayatım pek çok yönden idealimdekine yakındır.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayat koşullarım çok iyi.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayatımdan memnunum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayatımdan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayata yeniden başlasaydım neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①

<b>TEMEL İHTİYAÇ TATMİNİ</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kısmen Katılıyorum</b>	<b>Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum</b>	<b>Kısmen Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>
Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar verme özgürlüğümün olduğunu hissediyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Etkileşimde bulunduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Kendimi çoğu zaman yeterli hissetmem.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayatımda kendimi baskı altında hissediyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde iyi olduğumu söylerler.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Etkileşimde bulunduğum insanlarla iyi geçinirim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Daha çok kendi başımayımdır ve çok fazla	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①

sosyal etkileşime girmem.							
Görüş ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissedirim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanları arkadaşım olarak görürüm.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Günlük yaşamımda bana söylenenleri sıklıkla yapmak zorunda kalırım.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayatımdaki insanlar benimle ilgilenirler.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Çoğu zaman, yaptıklarımdan dolayı başarı duygusu hissedirim.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Günlük yaşamımda etkileşimde bulunduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Hayatımda ne kadar yetenekli olduğumu gösterme fırsatı bulamıyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Yakın olduğum çok fazla insan yok.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Günlük yaşamımda kendi benliğimi ortaya koyabildiğimi hissediyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Düzenli olarak etkileşimde bulunduğum insanlar benden hoşlanmıyor gibi gözüküyor.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Kendimi çoğu zaman becerikli hissetmiyorum.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Günlük yaşamımda kendi kararlarımı vermek için çok fazla imkanım olmuyor.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
Genellikle insanlar bana karşı oldukça dostane davranır.	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①

### POZİTİF VE NEGATİF DENEYİM ÖLÇEĞİ

Lütfen, son bir ay içinde rekreasyonel amaçlı bisiklet sürüşlerinizi düşünerek aşağıdaki duyguların her birini ne kadar hissettiğinizi 1 ile 5 arasında değerlendiriniz. Her bir ifade için seçtiğiniz puanı ifadenin sol tarafına belirtiniz.

**1 = Asla      2 = Nadiren      3 = Bazen      4 = Sık sık      5 = Her zaman**

_____ İlgili	_____ Suçlu	_____ Asabi	_____ Kararlı
_____ Sıkıntılı	_____ Ürkmüş	_____ Uyanık	_____ Dikkatli
_____ Heyecanlı	_____ Düşmanca	_____ Utanmış	_____ Tedirgin
_____ Mutsuz	_____ Hevesli	_____ İlhamlı	_____ Aktif
_____ Güçlü	_____ Gururlu	_____ Sinirli	_____ Korkmuş

## DEMOGRAFİK SORULAR

1. Yaşınızı lütfen yan tarafa yazınız. ....
2. Eğitim durumunuz aşağıdakilerden hangisidir?  
a) İlköğretim      b) Lise      c) Ön lisans      d) Lisans      e) Lisansüstü
3. Cinsiyetiniz hangisidir?      a) Kadın      b) Erkek
4. Medeni haliniz hangisidir?      a) Evli      b) Bekâr
5. Mesleğiniz:      a) Çalışmıyorum      b) Emekli      c) Serbest meslek      d) Memur  
e) İşçi      f) Diğer
6. Rekreatif faaliyete katılım şekliniz:      A) Bireysel      b) Grup
7. Bisikletinizin çeşidi:  
a) Dağ bisikleti (MTB)      b) Yarış (Yol) Bisikleti      c) Tur bisikleti      d) Şehir bisikleti  
e) Katlanır bisiklet
8. Haftada ortalama kaç km bisiklet sürüyorsunuz? .....
9. Haftada ortalama kaç saat bisiklet sürüyorsunuz? .....

**İLGİNİZE TEŞEKKÜR EDERİZ.**